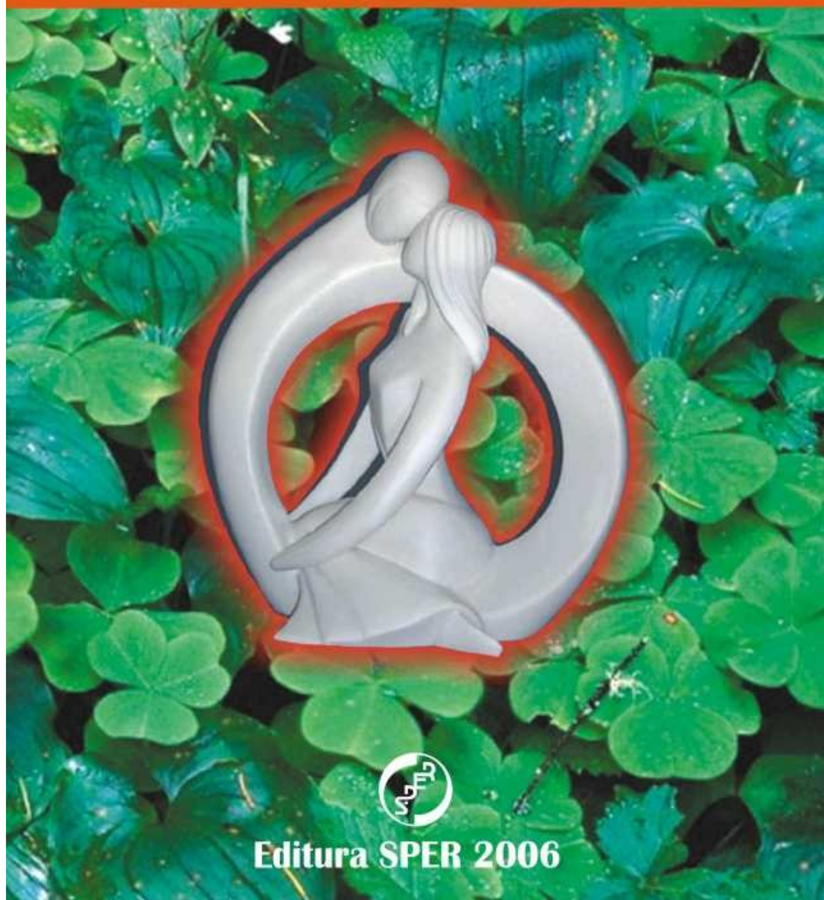
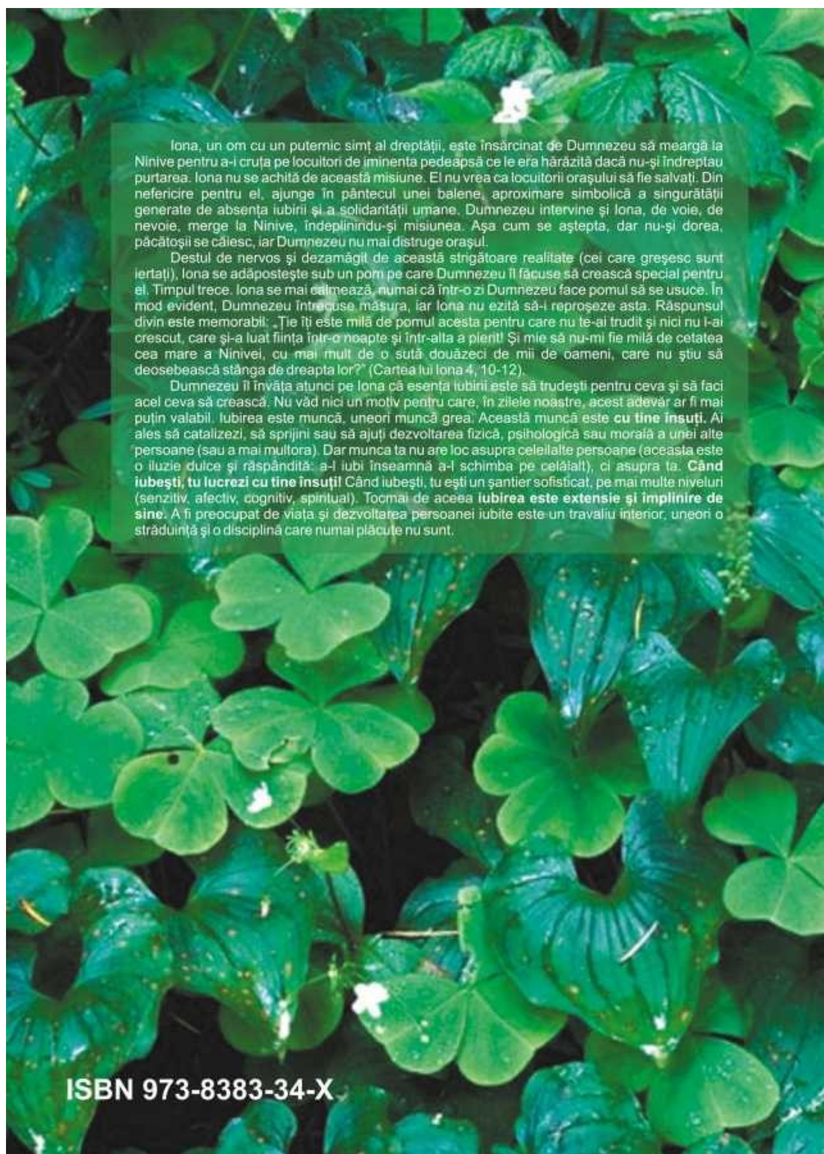
Adrian Nuță

# PSIHOLOGIA CUPLULUI





Iona, un om cu un puternic simț al dreptății, este însărcinat de Dumnezeu să meargă la Ninive pentru a-i cruța pe locuitori de iminenta pedeapsă ce le era hărăzită dacă nu-şi îndreptau purtarea. Iona nu se achită de această misiune. El nu vrea ca locuitorii oraşului să fie salvați. Din nefericire pentru el, ajunge în pântecul unei balene, aproximare simbolică a singurătății generate de absența iubirii şi a solidarității umane. Dumnezeu intervine şi Iona, de voie, de nevoie, merge la Ninive, îndeplinindu-şi misiunea. Aşa cum se aştepta, dar nu-şi dorea, păcătoşii se căiesc, iar Dumnezeu nu mai distruge oraşul.

Destul de nervos şi dezamăgit de această strigătoare realitate (cei care greşesc sunt iertați), Iona se adăposteşte sub un pom pe care Dumnezeu îl făcuse să crească special pentru el. Timpul trece. Iona se mai calmează, numai că într-o zi Dumnezeu face pomul să se usuce. În mod evident, Dumnezeu întrecuse măsura, iar Iona nu ezită să-i reproşeze asta. Răspunsul divin este memorabil: „Ție îți este milă de pomul acesta pentru care nu te-ai trudit şi nici nu l-ai crescut, care şi-a luat ființa într-o noapte şi într-alta a pierit! Şi mie să nu-mi fie milă de cetatea cea mare a Ninivei, cu mai mult de o sută douăzeci de mii de oameni, care nu ştiu să deosebească stânga de dreapta lor?" (Cartea lui Iona 4, 10-12).

Dumnezeu îl învăța atunci pe Iona că esența iubirii este să trudeşti pentru ceva şi să faci acel ceva să crească. Nu văd nici un motiv pentru care, în zilele noastre, acest adevăr ar fi mai puțin valabil. Iubirea este muncă, uneori muncă grea. Această muncă este **cu tine însuți.** Ai ales să catalizezi, să sprijini sau să ajuți dezvoltarea fizică, psihologică sau morală a unei alte persoane (sau a mai multora). Dar munca ta nu are loc asupra celeilalte persoane (aceasta este o iluzie dulce şi răspândită: a-l iubi înseamnă a-l schimba pe celălalt), ci asupra ta. **Când iubeşti, tu lucrezi cu tine însuți!** Când iubeşti, tu eşti un şantier sofisticat, pe mai multe niveluri (senzitiv, afectiv, cognitiv, spiritual). Tocmai de aceea **iubirea este extensie şi împlinire de sine.** A fi preocupat de viața şi dezvoltarea persoanei iubite este un travaliu interior, uneori o străduință şi o disciplină care numai plăcute nu sunt.

ISBN 973-8383-34-X

COLECŢIA „ALMA MATER".

Colecţie şi carte apărută sub îngrijirea prof. dr. Iolanda Mitrofan

ADRIAN NUŢĂ

# PSIHOLOGIA CUPLULUI



Editura SPER
Colecţia ALMA MATER
Bucureşti, 2006

Cartea a apărut sub egida Societăţii SPER CONS EDIT
Editura SPER SPER CONS EDIT
ISBN 973 – 8383 – 34-X

Această lucrare a apărut cu sprijin financiar parţial din partea C.N.C.S.I.S.
(Proiectul: Dezvoltarea personală – competenţă universitară complementară transversală. Contribuţii la implementarea unei noi paradigme educaţionale experienţiale în învăţământul superior.)

Descrierea CIR a Bibliotecii Naţionale a României
NUŢĂ, ADRIAN
Psihologia cuplului / Adrian Nuţă.
— Bucureşti: Editura S.P.E.R.
2006
Bibliogr.
ISBN (10) 973 – 8383 – 34-X; ISBN (13) 978 – 973 – 8383 – 34-O 159.922.1

*Dedic această carte Femeii Arhetipale pe care, în cele din urmă, am învăţat să o recunosc sub nesfârşitele ei chipuri.*

Cuprins

PARTEA I
MECANISME PSIHOLOGICE. NATURĂ, DINAMICĂ, FUNCŢII 11
CAPITOLUL I
EXPERIENŢA ÎNDRĂGOSTIRII 11
1.1. Experienţa subiectivă a îndrăgostirii 11
1.2. Frontierele Eului 12
1.3. Specificul experienţei îndrăgostirii 13
1.4. Lancelot şi regina Guinevere 14
CAPITOLUL II
MITURILE IUBIRII 17
2.1. MITUL NR. 1: Iubirea adevărată învinge totul 17
2.2. MITUL NR. 2: Iubirea este recunoscută imediat la prima întâlnire… 19
2.3. MITUL NR. 3: Există o singură persoană şi numai una pentru tine… 20
2.4. MITUL NR. 4: Partenerul perfect îţi va satisface toate nevoile 22
2.5. MITUL NR. 5: Dacă există o mare atracţie sexuală, atunci există şi o mare iubire 24
CAPITOLUL III
ERORI FATALE LA ÎNCEPUTUL UNEI RELAŢII 26
3.1. EROARE: Ignorăm semnalele ce indică posibile probleme importante 26
3.2. EROARE: Nu punem suficiente întrebări 29
3.3. EROARE: Facem prea repede compromisuri 30
3.4. EROARE: Ne iau ochii realităţile materiale şi sociale 32
3.5. EROARE: Suntem copleşiţi de excitaţia sexuală 33

CAPITOLUL IV
RELAŢII CONDAMNATE LA MOARTE 35
4.1. Eşti într-o misiune de salvare 35
4.2. Îţi pasă mai mult de partenerul tău decât îi pasă lui de tine 37
4.3. Partenerului tău îi pasă mai mult de tine decât ţie de el 38
4.4. Partenerul tău este modelul tău 39
4.5. Nu îţi iubeşti partenerul pentru realitatea lui, ci pentru potenţialul lui 40
4.6. Între tine şi partenerul tău există o singură legătură importantă… 42
4.7. Partenerul tău nu este disponibil 43
CAPITOLUL V
DISTRIBUŢII ALE TENSIUNII EMOŢIONALE 44
5.1. Natura şi rolul emoţiilor 44
5.2. Aspecte motivaţionale ale tensiunii emoţionale 48
5.3. Reprimarea emoţiilor 49
CAPITOLUL VI
REGIMURI DE DETENŢIE A IUBIRII 53
6.1. Eroarea judiciară 53
6.2. Dispozitivele de alarmare 55
6.3. Lecţiile obligatorii ale temniţei emoţionale 56
6.4. Diferenţa dintre nevoie şi dependenţă 57
CAPITOLUL VII
ISPITA ŞI PRIMEJDIILE DEPENDENŢEI 60
7.1. Dulce otrăvitor 60
7.2. Cele patru caracteristici ale relaţiei de dependenţă 61
7.3. Examenul de capacitate 62
7.4. Rădăcinile îndepărtate ale dependenţei 63
7.5. Nu pot să trăiesc fără tine 66
7.6. Un intermezzo cu John Bowlby 67
7.7. Despre nonexistenţă 68

CAPITOLUL VIII
TIPURI DE DEPENDENŢĂ EMOŢIONALĂ 70
8.1. Dependenţa de tip „oglindă” 70
8.2. Dependenţa de tip „scutec” 76
CAPITOLUL IX
GELOZIA 79
9.1. Definiţie. Rădăcini vechi şi noi 79
9.2. Esenţa geloziei este frica 81
9.3. Cine este responsabil pentru gelozia mea? 82
9.4. Situaţii declanşatoare 84
9.5. Textura geloziei idei şi credinţe iraţionale 85
9.6. Infidelitatea 86
CAPITOLUL X
REZONANŢE SUBTILE ÎN RELAŢIA DE CUPLU 89
10.1. Scurtă incursiune în abisurile psihismului 89
10.2. Mecanismul inconştient al proiecţiei 90
10.3. Marele principiu al oglinzii 92
10.4. Autonomie şi intimitate în relaţia de cuplu 93
CAPITOLUL XI
IUBIREA ASUMATĂ 98
11.1. O tipologie a iubirii 98
11.2. Arta de a iubi 102
11.3. Practica şi iscusinţele iubirii 104
11.4. Iscusinţa voinţei 105
11.5. Iscusinţa inteligenţei 111
11.6. Angajamentul de a iubi 117
11.7. Iubire şi responsabilitate 121
11.8. Iubire şi psihoterapie 134
PARTEA A II-A
COMUNICAREA 138
CAPITOLUL I
HOTĂRÂREA DE A COMUNICA 138
1.1. Onestitatea emoţională creează intimitate 139
1.2. Onestitatea stimulează onestitatea 139
1.3. Onestitatea este profilactică 140

CAPITOLUL II
TREI STILURI DE COMUNICARE 142
2.1. Stilul activ în exces 143
2.2. Stilul pasiv în exces 145
2.3. Stilul asertiv 148
2.4. Mesajele de tip „Eu” 150
CAPITOLUL III
UNDE GREŞESC FEMEILE 155
3.1. Femeile îşi tratează partenerii ca şi cum ar fi copii 155
3.2. Femeile se îndrăgostesc de ceea ce un bărbat promite să fie 160
3.3. Femeile se sacrifică şi se pun pe locul doi în relaţie 163
3.4. Când doresc ceva de la partenerii lor, femeile se poartă ca nişte fetiţe 167
CAPITOLUL IV
PSIHOLOGIA COMUNICĂRII LA BĂRBAŢI 171
4.1. Secretele comunicării cu un bărbat 171
4.2. Secretele ascultării unui bărbat 176
4.3. Strategii defensive îndrăgite de bărbaţi 178
4.4. Vizuină: acces interzis 179
CAPITOLUL V
CRITICA ŞI RĂSPUNSUL CEL BUN 182
5.1. Tehnica recunoaşterii 183
5.2. Tehnica norului 184
5.3. Tehnica clarificării 185
CAPITOLUL VI
SCRISOAREA DE DRAGOSTE 187
6.1. Formatul special 189
6.2. Proceduri de expediere şi primire 192
BIBLIOGRAFIE 197

# I. MECANISME PSIHOLOGICE. NATURĂ, DINAMICĂ, FUNCŢII

## CAPITOLUL I

## EXPERIENŢA ÎNDRĂGOSTIRII

### 1.1. Experienţa subiectivă a îndrăgostirii

Sentimentul că lumea se învârte în jurul unei singure persoane. Gol în stomac, tremurături, înroşire bruscă, valuri de căldură, entuziasm suspect, senzaţii corporale ciudate. De asemenea, concentrare redusă, motricitate comică, activitate perturbată, insomnie, dispariţia poftei de mâncare, „aerian", „pierdută în spaţiu". În alte cazuri, mai rare, creştere semnificativă a performanţelor, bună dispoziţie, amplificare a tonusului psihologic, toleranţă superioară, comportament prosocial. Recunoşti acest tablou simptomatologie? Se numeşte „a fi îndrăgostit" şi se întâmplă, prima oară, în adolescenţă. În anii următori sunt posibile alte „vernisaje" şi se cunosc cazuri şi de „pictori" cu părul alb, talon de pensie şi nepoţi auxiliari.

Numită şi „emoţie de îndrăgostire", pentru a o deosebi de dragoste ca sentiment, este, în esenţă, o obsesie romantică, care, în punctul ei culminant, se transformă într-o experienţă euforică. Adormi gândindu-te la celălalt, te trezeşti cu el în minte, îţi doreşti să fii tot timpul cu el şi nu aţi sista sărutările şi îmbrăţişările dacă n-ar exista şi alte activităţi nesuferite, precum liceul, facultatea sau serviciul.

Eşti într-o lume nouă, în care tot ceea ce ai simţit până mai ieri este o umbră palidă a ceea ce trăieşti astăzi. O singură privire a celui iubit echivalează cu un dialog plin de semnificaţii. Descoperi în tine o nouă fiinţă şi, pentru prima oară, realizezi că nu eşti doar o persoană agreabilă, ci şi una foarte importantă pentru altcineva. În cuvinte mai dramatice, realizezi că, pentru un altul, eşti raţiunea lui de a fi.

Din exterior sunt observabile modificări clare la nivelul personalităţii, de la schimbarea sistemelor de referinţă în comunicare şi contact cu mediul până la percepţii sau evaluări distorsionate ale stimulilor şi blocaje

comportamentale sau comportamente paradoxale. Brusc, cel de care te-ai îndrăgostit devine un standard de perfecţiune, înseşi defectele şi slăbiciunile lui fiind obiect al admiraţiei. Această minune, în cazul în care cineva îţi pune o întrebare evident prostească, este posibilă deoarece ele (defectele şi slăbiciunile) îi aparţin LUI. Opiniile şi părerile părinţilor sau ale prietenilor, dacă nu sunt ridicole, sunt atinse de diferite forme de invidie, egoism sau incapacitate de înţelegere. Uneori, reţeaua de relaţii interpersonale riscă să fie compromisă, iar cariera profesională e pusă sub semnul întrebării.

Cred că dacă i-aş descrie unui copil, doar în acest fel, experienţa îndrăgostirii, ar jura solemn ca mai degrabă, când va fi mare, să plătească taxe şi impozite social-democrate decât să se îndrăgostească. Cu toate acestea, în toate atelierele de lucru pe care le-am condus pe această temă, participanţii au manifestat simpatie faţă de acest fenomen. Ca să fiu mai exact, cei mai mulţi s-au raportat cu bunăvoinţă şi bucurie la propriile „experienţe de îndrăgostiţi”. De ce?

Răspunsul pare simplu şi ţine de registrul aspiraţiilor umane fundamentale. Este vorba de nevoia general umană de transcendere a limitelor şi fuziune sau contopire cu ceea ce este dincolo de EU, de depăşire a sentimentului de a fi o entitate separată şi de unirea cu o altă fiinţă, într-o stare de graţie sau de plenitudine.

În realitate, lucrurile nu stau tocmai aşa. Iar pentru a înţelege cum stau cu adevărat, e necesară o descriere psihologică a ceea ce se întâmplă tare demult, mai precis în primele noastre luni de viaţă.

### 1.2. Frontierele Eului

La începutul vieţii, copilul trăieşte într-o simbioză completă cu mediul înconjurător, în acelaşi fel în care trăia în pântecul mamei sale. Nu există nicio diferenţă între copil şi lumea lui, în sensul că el şi lumea lui sunt una.

Copilul, sânul matern, părinţii, scutecele, lumina din cameră, toate sunt unul şi acelaşi lucru. Nu există frontiere, ca atare nu există „eu” şi „tu”, deci nu există identitate.

Procesul de formare a conştiinţei individuale este lent şi îndelungat, fiind generat şi stimulat de frustrări inevitabile precum întârzierea sânului sau a biberonului, întârzierea mângâierilor şi a cuvintelor tandre. Aceste mici fricţiuni cu mediul sunt asemenea unor scântei care aprind viaţa subiectivă în copil, făcându-l din ce în ce mai conştient de sine ca individualitate separată. Conştiinţa de sine, aşadar, nu este creată de frustrări ci, mai degrabă, este revelată de acestea. Aceasta e totuna cu a spune despre frustrări, fie ele mici sau mari, că sunt activatorii naturali, în psihismul copilului, ai potenţialului de a fi o fiinţă individuală.

Treptat, ca urmare a experienţelor sale de relaţie, în special cu mama sau figura maternă de substitut, copilul îşi conturează şi îşi cristalizează Eul. El descoperă că atunci când plânge, el este cel care plânge şi nu pătuţul sau tavanul. Când se mişcă, braţul lui este cel care se mişcă şi nu al mamei. După un an de viaţă numeroase frontiere sunt deja trasate: piciorul lui, ochii lui, vocea lui, plânsetele lui, bucuria lui. Îşi priveşte chipul în oglindă şi se recunoaşte, deşi până atunci îşi lua imaginea speculară drept un alt copil. Identificarea din acest stadiu, numit stadiu al oglinzii (Lacan, 1937), este jubilantă, deoarece aduce copilului dovada unităţii sale corporale şi certifică depăşirea angoaselor primitive de fragmentare.

Din acest moment, Eul devine centrul câmpului conştiinţei, referenţial subiectiv al copilului pentru sine însuşi. Frontierele fizice sunt stabilite, frontierele psihologice continuă să se dezvolte, până la adolescenţă sau la vârsta adultă, în cursul unui proces de o mare delicateţe şi sensibilitate, ce poate fi –, din acest motiv,

relativ uşor frânat sau pervertit. Terapeutul elveţian Carl Gustav Jung a intuit şi analizat cu fineţe acest proces dificil de elaborare a personalităţii, văzând în sarcina de a deveni noi înşine o adevărată datorie lăuntrică, a cărei ignorare sau minimalizare are întotdeauna un preţ mare. Astfel, maladiile fizice sau psihice sunt văzute de analiştii jungieni ca expresii alarmante ale stopării procesului natural de evoluţie psihologică.

Spre 2 – 3 ani, copilul devine conştient şi de limitele puterii lui, admite că nu e centrul universului şi începe să renunţe la nevoile de atotputernicie, confruntat cu limitele clare impuse de realitate. Fascinaţia omnipotenţei se va prelungi însă, prin eroii poveştilor şi filmelor, până în adolescenţă, când cei mai mulţi tineri acceptă că sunt constrânşi de propriile limite fizice şi psihice. Înăuntrul acestor limite se află nu doar simţul individualităţii, ci şi sentimentul singurătăţii.

1.3. Specificul experienţei îndrăgostirii în cazul experienţei îndrăgostirii, graniţele Eului sunt transgresate exploziv. Fuziunea identităţilor, căderea bruscă a frontierelor şi anularea sentimentului singurătăţii concură în declanşarea stărilor euforice caracteristice îndrăgostirii. Numai că, în lumina a ceea ce scriam mai sus, această stare este de natură regresivă. Mai ales pentru idealişti, această afirmaţie ar putea fi greu de digerat. Pe bună dreptate, întrucât e dificil de acceptat ca momentele sublime, cu mare încărcătură emoţională, şi fiorii unici ai îndrăgostirii să nu fie decât o reîntoarcere la ceea ce am trăit deja, adică să nu aducă nimic nou în planul cognitiv sau afectiv al personalităţi».

Totuşi asta este realitatea. Experienţa îndrăgostirii reia, ca un ecou, ceea ce a fost complet uitat, anume experienţa unirii cu figura maternă. Nu este întâmplătoare, în acest context, revenirea stării de omnipotenţă, atât de caracteristică primelor luni de viaţă.

Alături de fiinţa iubită nu ne mai stă nimic în cale, totul este posibil, obstacolelelşi pierd relevanţa şi greutatea. Absorbiţi în relaţie până la excluderea definitivă a altora, problemele se evaporă, viitorul devine luminos, eventualii oponenţi se retrag cu coada între picioare. Analogia dintre irealitatea acestor trăiri sau aşteptări şi irealitatea sentimentelor unui copil de un an care se crede, la propriu, stăpânul absolut al lumii, este limpede şi memorabilă, sper, pentru cei al căror romantism are rădăcini infantile.

Mai mult decât atât, aşa cum fantasmele de atotputernicie ale copilului diminuează în contactul cu realitatea, la fel aşteptările fanteziste ale celui îndrăgostit sunt infirmate într-o relaţie reală, de zi cu zi. Sunt clipele de final ale „lunii de miere”, când Făt-Frumos e altceva decât părea să fie, iar Ileana Cosânzeana nu corespunde reclamei. O psihologă (aşa am învăţat că se spune corect), Dorothy Termov, a calculat chiar durata „lunii de miere”. Aceasta este de maxim doi ani, fiind ceva mai mare în cazul unei idile ascunse.

În cel mult doi ani toată lumea coboară cu picioarele pe pământ. El nu mai este rezervat şi sigur pe el, ci este nesociabil şi necomunicativ. Ea nu mai este exuberantă şi plină de viaţă. Este uşuratică şi lipsită de profunzime. Acum ochii văd, urechile ascultă, iar informaţiile pe care le oferim sunt ofensatoare pentru Eul nostru „îndrăgostit”. Amănunte neglijabile sau nostime la vremea lor sunt acum defecte intolerabile. Este o lume nouă, în care vasele nu se spală singure, şosetelor le place să stea în mijlocul casei, hainele doresc să rămână pe scaun, iar cărţile nu suportă ordinea din bibliotecă.

Ce s-a întâmplat cu experienţa îndrăgostirii, cu dragostea romantică şi simbiotică? Din fericire, nimic grav: graniţele Eului sunt instaurate, iar cei doi realizează că au identităţi proprii, adică cu preferinţe, aşteptări, gusturi, dorinţe şi chiar prejudecăţi personale. Acesta este punctul

în care şocurile electrice, ale îndrăgostirii se opresc, la o răscruce unde un drum înseamnă încetarea oricărei legături, iar celălalt conduce la o iubire reală, bazată, foarte curios, pentru unii, pe travaliu.

Aici rezidă una dintre caracteristicile experienţei îndrăgostirii, ce o face uşor recognoscibilă. Îndrăgostirea nu presupune efort, travaliu, muncă. Frontierele Eului sunt depăşite spontan sau, într-o formă mai adecvată, se prăbuşesc sub presiunea uriaşelor forţe emoţionale de natură inconştientă. Lărgirea limitelor este doar aparentă. Liniile de demarcaţie psihologică îşi pierd continuitatea şi permit experienţe fugitive, de tip extatic. Înălţimile sunt atinse brusc, fără efort şi apoi sunt pierdute. Aceasta este tragedia oricărui îndrăgostit. Ca fapte durabile, conştiinţa Eului poate fi extinsă, iar limitele pot fi depăşite doar prin efort. Absenţa efortului închide experienţa îndrăgostirii, cum spuneam, în maxim doi ani.

Dar ceea ce cred că dă cea mai înaltă specificitate experienţei îndrăgostirii este caracterul ei dominant erotic. Te-ai întrebat de ce oamenii nu se îndrăgostesc de copiii lor? Şi ai auzit de cineva care să fie îndrăgostit de câinele, papagalul sau broscuţa lui ţestoasă? Şi la ce te-ai gândi dacă cineva ar afirma că este îndrăgostit de un pom sau o bicicletă?

Experienţa îndrăgostirii este energizată de un vector sexual foarte puternic, iar unii cercetători ai fenomenului (Peck, 2001) sunt înclinaţi să-l vadă chiar ca pe „un răspuns stereotip al fiinţei umane la o configuraţie de impulsuri interne şi stimuli sexuali externi, servind la o creştere a posibilităţii de împerechere şi slujind astfel perpetuarea speciei”.

Mai pe şleau, Natura se prevalează de zăhărel în relaţia cu conştiinţa individuală. Punct ochit, punct lovit! Fără acest truc, fără această experienţă de tip regresiv şi amăgitor, îmbibată cu sentimente de contopire şi

omnipotenţă, cum ar fi arătat oare instituţia familiei şi rata natalităţii?

Strâns legată de specificitatea sexuală a experienţei îndrăgostirii, se găseşte o altă trăsătură, anume faptul că nu este un act de voinţă. Poţi să meditezi zile în şir, să dai o tonă de acatiste şi să consulţi toţi terapeuţii din Divizia Naţională. Nu tu hotărăşti dacă te îndrăgosteşti sau nu. Invers, atunci când ţi-ai dori cel mai puţin, în cea mai nepotrivită perioadă a vieţii tale se poate întâmpla. (Am aflat, de exemplu, că unii se îndrăgostesc după ce au decis să se căsătorească, iar altora li se întâmplă după. Cineva mi-a mărturisit, vizavi de astfel de întâmplări, credinţa că reprezintă dovezi de netăgăduit ale următorului principiu filosofic: Universul este pervers!)

Mai există şi alte variante: să te îndrăgosteşti de persoane nepotrivite, în timp ce acela pe care îl admiri şi îl preţuieşti să nu te excite în niciun fel, să faci o pasiune pentru cineva care va complica inevitabil viaţa ta şi a celor semnificativi social sau profesional şi să nu te stârnească în niciun fel persoana care ar corespunde cel mai bine planurilor tale de dezvoltare.

În sfârşit, ultima caracteristică a experienţei îndrăgostirii este dezinteresul total atât pentru propria evoluţie, cât şi pentru evoluţia celuilalt. Explicaţia acestei atitudini este şi ea simplă: pentru cel îndrăgostit, evoluţia s-a încheiat. Celălalt este oricum perfect, iar el a atins cel mai înalt vârf, dincolo de care nu mai există nimic. Ideile de evoluţie, progres sau dezvoltare devin irelevante. În ceea ce priveşte eventualele imperfecţiuni sau slăbiciuni, ele nu sunt decât „mici chestii drăguţe”, pete de culoare într-un ansamblu desăvârşit. Când eşti îndrăgostit nu mai există nimic de schimbat. Fericirea este atât de intensă încât tot ce-ţi doreşti este ca timpul să se oprească, iar lucrurile să rămână exact aşa cum sunt.

1.4. Lancelot şi regina Guinevere

Din ce adâncuri ale psihismului vine această vrajă irezistibilă? De unde această pasiune incontrolabilă şi cum se face că eşti atras ca un ac de gămălie de un magnet uriaş? Cum se naşte senzualitatea la bărbatul cel mai scrupulos şi inhibat şi cum trece cea mai meticuloasă, sobră şi feciorelnică femeie sau adolescentă în rolul opus al erotismului dezlănţuit, imprevizibil şi lipsit de complexe?

Ce-l face pe un bărbat să creadă că pentru el există o singură femeie? Cum ajunge o femeie să simtă că el este acela? De unde această tentaţie, de a te lăsa absorbit de altul, de a-ţi pierde orice rezervă fizică, emoţională sau morală?

Cercetătorii au excelat în descrierea acestui fenomen şi uneori s-au aventurat să-l explice. Fiind vorba de „dragoste romantică” (Rubin, 1982), cu 4 elemente de bază (ataşamentul şi nevoia de a-l iubi pe celălalt, predispoziţia de a-l ajuta pe cel iubit, absorbţia în relaţie şi tendinţa de idealizare – Kephart, 1988), mitul iubirii romantice ar putea suna ca o explicaţie destul de plauzibilă. De când suntem mici auzim despre prinţi şi prinţese care, după câteva episoade mai zbuciumate, ajung să trăiască fericiţi până la adânci bătrâneţi. Acest tip de presiune culturală continuă şi mai târziu, inclusiv în forme intensificate, prin cântecele pe care dansăm şi filmele la care plângem, fie ele cu pacienţi englezi, fie cu spumoase actriţe sud-americane în magnifice creaţii artistice telenovel-izate.

Dincolo de mitul iubirii romantice întrevăd ceva mai profund sau, ca să fiu onest, văd şi eu ceea ce misticii orientali au intuit dintotdeauna, iar elveţianul care construia turnuri la

Bollingen a pus în cuvinte meşteşugite.

În esenţă este vorba de celălalt pol din noi înşine, de jumătatea noastră lăuntrică, de o constelare de energii

potenţiale din propriul nostru inconştient. Pentru că nu le cunoaştem şi pentru că avem nevoie de ele pentru a ne simţi întregi sau împliniţi, le căutăm în afara noastră. Astfel se naşte marele joc al aşteptărilor şi dorinţelor iluzorii, al fascinaţiei şi dezamăgirilor din relaţia de cuplu, în încercarea pasionată de a-l găsi pe celălalt care să corespundă modelului energetic pe care-l purtăm în noi înşine.

Aceste modele energetice, numite în filosofia indiană Shiva şi Shakti, iar în psihologia analitică ANIMUS ŞI ANIMA, ne creează sentimentul că există un El sau o EA numai pentru noi şi ne împing în aventurile uneori dureroase sau tragice ale iubirii. Un El sau EA există într-adevăr, însă doar înăuntrul nostru, iar partenerii de cuplu nu pot decât să se apropie sau să evoce, mai mult sau mai puţin, această imagine ideală. Suferinţa şi eşecul relaţiilor de iubire, atunci când suntem deschişi, ne stimulează să acceptăm treptat acest adevăr. Când această minune se întâmplă, putem, în sfârşit, să ne acceptăm partenerii aşa cum sunt, renunţând la a-i mai constrânge sau ameninţa să se schimbe, renunţând, adică, la pretenţia nerealistă de a întrupa arhetipul pe care-l purtăm în interiorul nostru.

Asemenea lui Tristan, eroul medieval îndrăgostit de Isolda, soţia unchiului său, Lancelot a devenit prototipul cavalerului îndrăgostit şi impulsiv. Amândoi au fost „blestemaţi şi binecuvântaţi de destin cu aceeaşi pasiune interzisă, amândoi vrăjiţi de dragostea pentru soţia suveranului lor. Dar Sir Lancelot reprezenta ceva foarte diferit de idealurile eroice medievale ale tovarăşilor săi, ceva mult mai puţin ocazional, mai profund omenesc şi mai durabil. El nu este o întrupare a idealului de bărbăţie care există în lumea acţiunii sociale masculine, ci în nădejdile şi închipuirile imaginaţiei feminine” (Zimmer, 1994).

Conform legendei, copilăria şi adolescenţa lui Lancelot stau sub semnul fantasticului. Fiul unui rege

obscur, Ban din Benwick. Lancelot, încă de la o vârstă foarte fragedă, este îngrijit şi crescut de misterioasa Doamnă a lacului, într-o ţară fabuloasă, populată de creaturi neomeneşti, simboluri explicite ale energiilor vitale elementare. Doamna lacului, protectoarea lui, care îi dăruise regelui Arthur o spadă fermecată, îi oferă lui Lancelot un inel magic, care îi va permite să triumfe în luptele cu balaurii şi alte făpturi supranaturale de acest gen. Având de partea sa puterile secrete ale împărăţiei zânelor, alături de care crescuse, Lancelot va deveni cel mai interesant şi îndrăgit dintre cavalerii Mesei Rotunde, în ciuda nereuşitelor sale notorii, nu-i poate rămâne loial regelui său şi eşuează în călătoria sa spirituală spre Sfântul Graal, ca urmare a păcatului de adulter al cărui rob este întreaga viaţă.

Regina Guinevere, pe de altă parte, vrăjită de acest cavaler viteaz şi galant şi copleşită de o criză de gelozie, îl alungă de la curte pentru vina de nu fi dormit cu ea în nopţile când la Camelot, curtea regelui Arthur, poposise Elaine, faţă de care, mai demult, Lancelot comisese singura lui infidelitate.

Izgonit cu atâta duritate, Lancelot, aproape nebun şi de nerecunoscut, rătăceşte vreme de doi ani, înainte de a fi primit de aceeaşi Elaine, la curtea tatălui său, regele Pelles. Aici va rămâne Lancelot 15 ani, plângând în fiecare zi după stăpâna sufletului său, înainte de a pleca definitiv la aceasta, la primul semn de bunăvoinţă.

Deşi legenda nu uită să menţioneze conflictele şi certurile meschine din anii lor de coabitare, ceea ce continuă să impresioneze este caracterul magnetic al acestei poveşti de iubire. Eurile conştiente ale celor doi eroi sunt invadate şi copleşite de forţe inconştiente, într-o experienţă mai mult arhetipală decât personală. În limbaj analitic, individualităţile lui Lancelot şi Guinevere sunt posedate de un cuplaj Animus-Anima indestructibil şi

transpersonal. Fiecare îşi proiectează în celălalt zona necunoscută a propriului suflet, într-o legătură greu de strunit în mod raţional. În raport cu acest mister fascinant, convenţiile, normele şi valorile sociale ale lumii exterioare pierd din putere, retrăgându-se parcă din calea acestei uniuni fatale şi atemporale.

Scrise în secolele XII şi XIII, romanele Mesei Rotunde au delectat şi inspirat, vreme de sute de ani, imaginaţia occidentală. Ele s-au extras plăsmuite din comorile mitologice ale celţilor, o lume legendară şi fermecată ce se dovedeşte, chiar şi în zilele noastre, la fel de fertilă şi, prin urmare, vie (vezi aventurile lui Harry Potter la şcoala Hogwarts de vrăjitorii şi epopeea cinstitului hobbit Bilbo Boggins, posesorul temporar al unui inel buclucaş).

Este ca şi cum, undeva adânc în carnea şi oasele noastre, sălăşluiesc aceşti strămoşi. Contactul cu întâmplări pe care ei le-au trăit sau pe care ei doar le personifică, ne face să citim o carte dintr-o singură suflare sau să rămânem trei ore cu ochii pironiţi în ecran. Când aceste Euri ancestrale se trezesc, prin intermediul unor personaje de legendă şi al aventurilor simbolice se deşteaptă, poate, şi răspunsurile intuitive la enigmele de nepătruns ale vieţii.

## CAPITOLUL II MITURILE IUBIRII

Miturile sunt credinţe despre dragostea romantică şi iubire care ne împiedică să facem alegeri de parteneriat inteligente. Ele aparţin unui etaj adolescentin al psihicului uman, preced sau neagă experienţa reală şi sunt alimentate de cinematografie, de televiziune şi de romanele mai mult sau mai puţin siropoase. De asemenea, sunt expresia clară a faptului că nimeni nu ne învaţă despre subtilităţile unei relaţii profunde. Când viaţa însăşi pare să le contrazică, un drăcuşor interior continuă să le susţină cu aplomb.

### 2.1. MITUL NR. 1

Iubirea adevărată învinge totul

Este una dintre cele mai puternice credinţe. Adânc în inima noastră credem că iubirea pe care i-o purtăm celuilalt ne va ajuta să trecem peste orice obstacol. Nicio circumstanţă şi niciun conflict nu îi va rezista. Indiferent de natura problemelor pe care viitorul le va ridica, iubirea ne va face capabili să le rezolvăm. Impresionant, nu-i aşa?

Versiunile concrete ale mitului sunt propoziţii de genul:

DACĂ ÎMI IUBESC CU ADEVĂRAT PARTENERUL NU CONTEAZĂ…

…că fumează excesiv.

…că e interesat numai de sport.

…că familia ei nu mă place.

…că trăim la sute de kilometri distanţă.

…că e mult mai în vârstă ca mine.

…că citeşte doar reviste de modă.

…că e alcoolic.

…că vrea mulţi copii, iar eu vreau doar unul.

…că viaţa sexuală e un dezastru.

…că mă cicăleşte tot timpul.

…că nu şi-a terminat studiile.

…că încă se mai vede cu vechiul ei prieten.

…că avem păreri diferite despre educaţia copiilor.

…că-i vine greu să-şi exprime sentimentele.

…că cheltuie banii cu uşurinţă.

…că e foarte religioasă, iar eu sunt ateu.

…că nu mă atrage sexual.

…că e mult mai sociabil ca mine.

…că îi fug ochii şi după alte femei.

…că e şomeră de un an.

…că se consideră mai important ca mine.

…că mă mângâie rar.

…că nu mă ascultă când îi vorbesc.

Dacă se întâmplă să crezi cu fanatism în acest mit,

aşteaptă-te la următoarele tipuri de consecinţe:

Vei minimaliza amplitudinea problemelor din relaţia voastră sau vei evita să cauţi soluţii reale, amăgindu-te permanent cu ideea că ele contează mult mai puţin decât iubirea dintre voi. În cele din urmă, conflictele mocnite vor izbucni, cu o forţă care va contrabalansa afecţiunea şi grija pentru celălalt.

Vei rămâne într-o relaţie care „nu merge” (blocantă), sperând că el se va schimba dacă tu îl vei iubi mai mult. Din păcate nu este suficient ca un om să fie iubit pentru a se schimba.

E nevoie, în plus, ca el SA DOREASCĂ SĂ SE SCHIMBE.

Deoarece capacitatea unei femei de a investi într-o relaţie este superioară, ea e mai înclinată să rămână într-un parteneriat frustrant, aşteptând cu o răbdare demnă de o cauză mai bună marea schimbare.

Exemplu: El are o afacere pe care o administrează foarte bine: o firmă specializată în expertiza contabilă. De tânăr a visat la aşa ceva. S-a străduit şi se străduie mult. Rezultatele sunt vizibile şi se reflectă în nivelul de trai al familiei. EA are astfel o casă frumoasă, o maşină bună şi bani la discreţie. Cu toate acestea îi lipseşte ceva: EL! Refuză să-i comunice această frustrare intensă, de teama de a nu fi acuzată de lipsă de recunoştinţă sau de pretenţii exagerate („Nu e suficient cât muncesc pentru tine? Ce mai vrei de la mine?”). Consideră negarea acestei nevoi un act de iubire şi speră ca într-o bună zi EL să muncească mai puţin şi să-i dedice mai mult timp.

Dar şansele ca această zi să vină sunt similare cu şansele cetăţenilor români de a călători în SUA fără vize. Pentru EL, a avea succes înseamnă mult mai mult decât a trăi plenar o relaţie. EL se defineşte mai mult prin ceea ce FACE decât prin ceea ce SIMTE.

EL aleargă într-o cursă în care nu există linie de

sosire (competiţia din societatea contemporană!) şi cu cât aleargă mai mult, cu atât se îndepărtează de partenera lui. EA se va simţi tot mai singură până când... (vrei să te-gândeşti tu la un final posibil?)

Te vei pedepsi dacă relaţia nu s-a dezvoltat, acuzându-te că nu l-ai iubit suficient de mult, astfel încât să fi găsit soluţii la problemele lui.

Exemplu: EL depinde de alcool/drog sau este un jucător învederat (de la Loto până la Cazino). În acest caz, EA are o rivală de temut: substanţa. S-a format un triunghi al iubirii din două fiinţe umane şi un obiect inanimat.

Totuşi EA aşteaptă ca EL să renunţe. îi vine greu să accepte că a iubi un om dependent înseamnă a iubi un sclav. Iar un sclav nu poate fi o parte a unei relaţii sănătoase. Un sclav este parte doar a unei relaţii nesănătoase, anume relaţia cu stăpânul său: alcoolul, drogul, jocul, după caz.

Te-ai putea întreba: Dar de ce EL nu renunţă dacă îşi dă seama că se distruge lent, dar sigur? Pentru că, dacă ar recunoaşte că este dependent, ar admite, implicit, că este şi lipsit de putere. Şi tocmai ÎMPOTRIVA ACESTEI NEPUTINŢE îşi poartă el tragicul război. Cercul vicios se închide în felul acesta: îmi dau seama că sunt un bărbat slab. Nu suport gândul acesta şi îl reprim. Cum? Beau! Dar bând, îmi dau seama că sunt dependent, adică nu am putere să renunţ. Mă simt neputincios şi pentru că nu ştiu să fac faţă acestei trăiri, o reprim. Cum? Beau! ş.a.m.d.

Dar într-o bună zi EA renunţă să mai aştepte şi pleacă. După un timp, începe să se simtă vinovată. „L-am abandonat. Dacă l-aş fi iubit mai mult aş fi rămas lângă el şi l-aş fi salvat”.

O atitudine mişcătoare, recunosc. De asemenea, o atitudine STUPIDĂ. Dacă partenerul tău este un dependent care refuză ajutorul, cel mai bun lucru pe care poţi să-l faci ESTE SĂ PLECI. Dacă rămâi, vei ajunge să-l

urăşti, în acelaşi fel în care l-ai urî dacă te-ar înşela cu o altă persoană. În plus, dependenţa îi diminuează capacitatea de a simţi şi a gândi, adică îl face mai puţin apt să-ţi perceapă sau să-ţi înţeleagă ajutorul.

Nu vreau să spun că un dependent nu merită să fie iubit. Vreau să spun că intimitatea emoţională cu un dependent este imposibilă, iar dacă el nu acceptă să acţioneze ÎN FAVOAREA LUI, eforturile tale sunt inutile şi afecţiunea pe care i-o porţi este toxică PENTRU TINE. Cu alte cuvinte, aşa cum el depinde de alcool, tu depinzi de el şi merită să-ţi analizezi acest set de comportamente ce te împiedică să fii o fiinţă liberă, în numele unei presupuse iubiri.

Prin urmare, iubirea nu învinge totul şi nu este suficientă pentru a face o relaţie să avanseze şi să înflorească. E nevoie, în plus, de o anumită compatibilitate şi de un angajament responsabil.

## 2.2. MITUL NR. 2

### Iubirea este recunoscută imediat la prima întâlnire

Cum ar veni, când îţi întâlneşti partenerul de viaţă pentru prima oară, marea iubire te loveşte ca un ciocan în moalele capului. Parcă e ceva în felul cum te priveşte, cum îţi vorbeşte şi cum se poartă ce îţi comunică un mesaj de tipul: „Acesta/aceasta e bărbatul/femeia vieţii mele”.

Iluzia că vom şti instantaneu dacă este vorba sau nu de „adevărata” iubire e întreţinută de filmele romantice la care suntem expuşi, de cântecele pe care le ascultăm şi de propriile noastre reverii. Atracţia irezistibilă şi încărcătura fascinatorie a acelor momente anulează temporar orice judecată lucidă şi declanşează un program mental numit „dragoste la prima vedere”.

Nu susţin, în niciun caz, că ar fi imposibil să-l recunoşti, încă de la început, pe cel alături de care viaţa îţi va deveni o experienţă plină de sens, bucurie şi armonie, datorită satisfacerii reciproce a proiecţiilor complementare

de rol-sex. Afirm doar că e posibil să recunoşti ceva special în celălalt încă de la început, dar iubirea profundă, reală, se dezvoltă în timp.

Iubirea profundă, reală, se dezvoltă în timp.

Este ca şi cum, aflat undeva într-o iarnă geroasă, ai ocazia să faci focul fie din ziarele pe care tocmai le-ai citit, fie din lemnele care sunt într-o magazie alăturată. În primul caz, focul se va aprinde imediat, va fi strălucitor şi intens. La fel de repede, se va stinge. În al doilea caz, focul va porni greu şi va arde încet. Dar căldura lui va dura şi îţi va permite să ai o seară şi o noapte liniştită. În acelaşi fel cred că se dezvoltă o relaţie solidă şi autentică.

Consecinţele credinţei simpliste în „dragostea la prima vedere” sunt previzibile:

Focalizarea exclusivă pe trăirea emoţională şi/sau sexual-senzitivă te împiedică să descoperi şi să examinezi celelalte laturi ale relaţiei voastre.

Exemplu: EL lucrează într-o agenţie de publicitate. A întâlnit-o pe EA la o licitaţie pe care, de altfel, EA a câştigat-o. Dar insuccesul lui profesional nu a mai însemnat nimic în raport cu acea clipă magică. A petrecut atunci cea mai romantică noapte din viaţa lui şi a fost convins că se vor căsători.

S-au căsătorit şi au divorţat repede. „Deşi vedeam clar că relaţia noastră nu funcţionează, continuam să sper, gândindu-mă la acea primă întâlnire”, spune EL. „Dorinţele ei erau tot mai greu de satisfăcut şi totuşi mă străduiam, pentru că nu puteam uita misterul fermecător al primei noastre întâlniri. Credeam că acele momente poartă un mesaj ascuns despre noi doi şi că eu nu fac suficient pentru femeia vieţii mele”.

Până să opteze limpede pentru întreruperea acestei relaţii nesănătoase, EL a fost victima irtocentă a mitului nr. 2, hrănindu-şi fanteziile despre o iubire ideală cu primele impresii ale unei întâlniri deosebite. Aceasta nu i-a permis

să analizeze aspectele puternic disconfortabile ale relaţiei în curs, până în clipa, la fel de magică, a diferenţierii cristaline între realitate şi fantasmă.

Hipersensibil la stimulii erotici din mediu, devii dependent de iubirile inflamate şi tranzitorii.

Este mai ales cazul celor cu o mare nevoie de afecţiune la vârsta adultă (pentru că nu a fost satisfăcută optim în copilărie) sau cu nevoi mai scăzute de intimitate, dar împinşi de o curiozitate erotică intensă.

În acest caz, «dragostea la prima vedere” devine „dorinţă erotică la prima vedere”. Te gândeşti continuu ia partener nu pentru că îl respecţi, îl admiri sau vrei să-l susţii necondiţionat, ci pentru că el te excită. Atracţia fizică vie, dacă este dublată şi de o imagine mentală a partenerului ideea* ce pare a i se suprapune perfect, te face să confunzi iubirea cu o nevoie mult mai bicbgică (deşi nu mai puţin respectabilă), aceea de împerechere.

Devii incapabil să recunoşti şansele sau premisele unei iubiri mature, constante, stabile.

E firesc, de altfel. Când eşti preocupată total de persoana iubită, când o doreşti şi o aperi iraţional, conştienţa ta nu mai este suficient de deschisă către cei din jur, unde poate exista oricând cineva mai adecvat.

Exemplu: EA s-a despărţit de 3 luni de prietenul ei, după o relaţie furtunoasă de 2 ani, dar nu-şi poate lua gândul de la el. Este, succesiv, furioasă, dezamăgită, tristă. Singurul ei suport este un prieten vechi din copilărie. Datorită lui, reuşeşte să se menţină pe linia de plutire. Într-o bună zi se surprinde îmbrăţişându-l mai puternic decât de obicei. Se sărută. Brusc, devine confuză. Întrebările o copleşesc: „Dacă îl iubesc, de ce nu mi-am dat seama până acum? Cum pot să fiu atât de deschisă cu el şi să-i mărturisesc cele mai intime gânduri şi trăiri dacă n-am simţit, de la început, vibraţia aceea extraordinară? Şi ce fel de relaţie va fi aceasta dacă n-a existat dragoste la prima

vedere?”

Nu-i aşa că n-ai vrea să fii în locul ei?

Există oameni pentru care iubirea NU POATE FI LINIŞTITĂ. Iubirea este spectaculoasă, entuziastă, dramatică sau nu este deloc. O conectare emoţională la universul profund al unei alte fiinţe umane nu este admisă în conştiinţă dacă nu este însoţită de „semnalmente” precum intensitatea trăirii, teama de abandon, variaţiile dispoziţiei, adică tot atâtea semne ale unei relaţii pe jumătate sau în totalitate nevrotice.

Chiar dacă eşti o persoană foarte intuitivă, nu lăsa prima impresie să-ţi decidă viaţa. Ai nevoie şi de a doua impresie. Şi de a treia impresie. Şi de a patra impresie. Adică ai nevoie de timp pentru a descoperi universul lăuntric al celuilalt, pentru a trece dincolo de periferia pe care o reprezintă corpul său, profesia sa, reputaţia sa. Să te îndrăgosteşti la prima vedere e lucrul cel mai uşor. Dar pentru a construi o relaţie echilibrată şi evolutivă este nevoie de muncă.

Pentru a construi o relaţie echilibrată şi evolutivă este nevoie de muncă.

2.3. MITUL NR. 3

Există o singură persoană şi numai una pentru tine

Unele tradiţii spirituale sprijină acest mit, vorbind despre sufletele gemene ca despre două individualităţi care au trăit în armonie în timpuri imemoriale (şi în spaţii paradiziace) şi care sunt perfect complementare. După evenimentul Căderii, sufletele gemene s-au separat şi trăiesc în corpuri diferite, căutându-se unul pe celălalt.

Dar cunoscătorii întru ale astrologiei mai ştiu ceva despre sufletele gemene: că, de regulă, nu se întâlnesc în plan terestru. Sunt, cum s-ar spune, desincronizate: când unul e pe Pământ, celălalt e într-unul din Ceruri. Există şi cazuri când sufletul geamăn poate fi întâlnit pe Pământ, în special când viaţa îţi e presărată de numeroase încercări.

Sufletul geamăn este atunci prezent, dar diferenţa de vârstă e foarte mare, făcând imposibilă relaţia erotică.

Şi dacă tot sunt pe acest tărâm, al lumilor invizibile, nu uit să amintesc despre „sufletele surori” (alt concept utilizat în astrologie). Acestea sunt două individualităţi care s-au întâlnit şi iubit şi în alte existenţe şi care se pot regăsi, o dată în plus. Întâlnirile nu sunt neapărat pozitive, dar sunt caracterizate de o mare atracţie reciprocă. Iar dacă ţi-am deschis gustul pentru acest gen de speculaţii, caută un astrolog bun pentru o sinastrie (compararea celor două hărţi ale cerului, a ta şi a partenerului).

Oricum ar fi credinţele noastre despre suflete, vine un timp în orice relaţie când ne întrebăm: „Este cu adevărat cel mai potrivit pentru mine?”, „Este ea ACEEA?”. Singura problemă în această întrebare este asumarea unicităţii ca obligatorie. Vrem să fim siguri că partenerul nostru este chiar „jumătatea” noastră.

Angajaţi sau nu într-o relaţie, putem ajunge în situaţii cu totul caraghioase, formulând judecăţi de genul:

NU POATE FI EL7EA PENTRU CĂ...

...e prea mică de înălţime.

...nu-i place să danseze.

...nu urmăreşte Animal Planet.

...mănâncă prea multă ciocolată.

...are un copil dintr-o căsătorie anterioară.

...nu câştigă cel puţin 200 USD/lună.

...merge la meciuri de fotbal.

...nu-i place să gătească.

...risipeşte banii pe haine.

„Se gândeşte prea des la sex.

...nu ştie să repare prizele.

...nu-i place ceaiul.

...are preferinţă politică de stânga.

...nu înţelege matematica.

...are burtă.

Iar consecinţele înrădăcinării ideii că există un partener şi numai unul destinat sunt: Pentru că îl compari tot timpul cu imaginea din capul tău nu mai ai timp şi energie pentru a-i descoperi şi aprecia unicitatea.

Exemplu: Deşi relaţia lor e mult mai lungă, EL stă împreună cu EA de numai 6 luni. Timp suficient pentru ca un mic diavol să-şi facă apariţia. „Nu sunt un tip demodat, totuşi mă aştept ca femeia să facă mâncare în casă. Eu pot, eventual, să spăl vasele, deşi cred că e mai nimerit să se ocupe tot ea de asta”. Doar atât n-ar fi mare lucru. Dar mai urmează:

„Şi nu înţeleg de ce insistă să stăm în casă, doar noi doi. Un cuplu modern are o viaţă socială bogată. Credeam că e femeia visurilor mele, dar dorinţa asta exagerată a ei, de intimitate, zice ea, îmi dă de gândit. Măcar de s-ar fi priceput la economie, să am şi eu cu cine discuta”.

Când te aştepţi ca celălalt să fie perfect, pierzi din vedere ceea ce pe el îl face diferit, special, unic. Comparat cu o imagine mentală prefabricată, în mod natural, va pica examenul.

Dar nimeni altcineva nu-l va trece. Iar tu vei rămâne singur sau singură, împreună cu exigenţele tale stupide. (Te doare când citeşti asta?) Pe de altă parte, acceptându-l mai mult aşa cum este, îţi va fi mult mai uşor să-i iubeşti.

După ce relaţia în care credeai s-a terminat, nu mai eşti deschis către alta.

Exemplu: EL a acceptat o ofertă de muncă foarte avantajoasă pe continentul nord-american, promiţându-i că o va chema şi pe EA în cel mai scurt timp posibil. Erau împreună de 5 ani. După ce EL a plecat, nu numai că n-a invitat-o acolo, dar email-urile s-au rărit până când, într-o zi, EL a informat-o că relaţia lor trebuie să înceteze, întrucât a găsit pe altcineva.

Cuvântul „depresie” nu acoperă suficient drama pe care EA a trăit-o. „Au fost ani foarte frumoşi, pe care nu-i

voi uita niciodată. E dreptul lui să fie fericit cu altcineva. În ceea ce mă priveşte, sunt sigură că nimeni nu-l poate înlocui”. Dar de ce ar trebui să-l înlocuiască cineva? Există numeroşi potenţiali parteneri, alături de care te poţi dezvolta ca fiinţă umană, experimentând iubirea în multiplele ei faţete. Limitele puterii umane de a iubi nu sunt cunoscute, în plus, cel mai important lucru pe care-l poţi face pentru fiinţa pe care o iubeşti este să o ajuţi SA DEVINĂ LIBERĂ. Iar spontaneitatea şi individualitatea unei persoane pot fi revelate în multe feluri, de oameni diferiţi. Nimeni nu deţine monopolul. Aceasta nu înseamnă că nu contează calitatea partenerului tău. Dimpotrivă, conferă greutate actului alegerii. Şi chiar dacă este dificilă, alegerea este întotdeauna posibilă.

Limitele puterii umane de a iubi nu sunt cunoscute.

2.4. MITUL NR. 4

Partenerul perfect îţi va satisface toate nevoile

Este o dorinţă secretă a oamenilor, ale cărei rădăcini îşi extrag seva din amintirea primelor luni de viaţă, când copilul era o prelungire a sânului matern, şi chiar mai departe, când, în pântecul mamei sale fiind, toate nevoile fătului erau împlinite graţie simbiozei.

În relaţia de cuplu, aceste amintiri originare se traduc în expectaţii inconştiente dintre cele mai diverse, dar cu acelaşi numitor comun:

„Chiar dacă nu-ţi comunic ce vreau, mă aştept ca tu să ştii ce vreau. Mă aştept ca tu să ai facultăţi paranormale şi să-mi cunoşti cele mai intime nevoi şi aspiraţii. De asemenea, mă aştept să le împlineşti”.

Ţi se pare că exagerez? într-un fel sau în altul, noi toţi avem măcar unele AŞTEPTĂRI INCONŞTIENTE, mai ales dacă ne displace exerciţiul nesuferit al auto-examinării obiective. Dacă partenerul nu împlineşte una sau alta dintre aceste aşteptări, ceea ce simţim, ca trăiri reactive, sunt DEZAMĂGIREA ŞI RESENTIMENTUL.

Însă în afară de mine nu este nimeni responsabil pentru dezamăgirea sau ostilitatea mea. Între propoziţiile „Sunt dezamăgit de tine” şi „Sunt dezamăgit de mine” există cam aceeaşi asemănare ca între nivelul de trai din statul California, respectiv judeţul Botoşani. Ca să fiu dezamăgit de tine trebuie, mai întâi, să-mi imaginez despre tine că eşti sau acţionezi într-un anumit fel. Iar responsabil pentru ceea ce ÎMI IMAGINEZ despre tine sunt, evident, eu. Tu ai dreptul să fii oricum şi nu eşti vinovat pentru că nu eşti aşa cum eu îmi imaginez sau mă aştept să fii. Prin urmare, EU MĂ AMĂGESC PE MINE, imaginându-mi despre tine tot felul de lucruri. Când realitatea îmi infirmă fanteziile, devin dezamăgit de mine. Nu te cunosc suficient, evaluările mele au fost eronate. Şi pentru că nu-mi pot asuma greşeala (am o anumită imaturitate), ţi-o atribui, spunându-ţi: „M-ai dezamăgit!” Observi subtilitatea? Tu ai greşit, tu eşti responsabil, tu m-ai dezamăgit. Eu sunt neprihănit, imaculat. (Practici şi tu acest ioc?)

Responsabil pentru ceea ce ÎMI IMAGINEZ despre tine sunt eu.

Consecinţele distructive ale aderenţei la mitul nr. 4 sunt:

Nu înţelegi caracterul pozitiv al unei relaţii în care partenerul nu-ţi împlineşte nevoile cărora eviţi să le faci faţă singur.

Exemplu: EL păstrează legătura cu mulţi prieteni vechi, ajungând să transmită urări de sărbători unor oameni pe care nu i-a mai văzut de 10 ani. Reproşându-i uneori, EA îl numeşte „colecţionar de relaţii”. Dar aşa este EL. Se supraimplică afectiv, investeşte foarte mult în relaţiile cu ceilalţi.

Realitatea sau simpla posibilitate ca prietenii lui să se întâlnească fără să-l invite îl sperie. Atunci o roagă pe EA să se intereseze, să afle ce s-a întâmplat sau ce

urmează să se întâmple. EA se conformează uneori, alteori îl refuză (ţi-ai dat seama, e o fire mult mai autonomă). Tensiunea apare, desigur, în a doua situaţie. Atunci EL o acuză, o critică, îi reproşează lipsa de sensibilitate.

De fapt, problema îi aparţine: este o personalitate de tip dependent, cu o teamă permanentă de a fi exclus, teamă pe care evită să o înfrunte singur şi, eventual, să o elimine.

Aşteptarea nerealistă ca celălalt să facă totul pentru tine poate conduce la întreruperea unei relaţii altfel promiţătoare. TU EŞTI PRIMUL RESPONSABIL PENTRU TINE! Dacă altcineva vine în întâmpinarea nevoilor tale, acesta e mai degrabă un dar care ţi se face. Dar nimeni nu-ţi va împlini toate nevoile. Cel mai bun partener va contribui la satisfacerea celor mai multe, DAR NU A TUTUROR.

Dezvolţi resentimente faţă de partenerul care nu-ţi oferă ceea ce ar trebui să cauţi în altă parte.

Dincolo de nevoile fundamentale de afecţiune, grijă sau suport, există nevoi particulare pe care doar femeile, respectiv bărbaţii, sunt mai apte sau mai apţi să le îndeplinească. Greu vei găsi un bărbat să facă „window-shopping”, adică să cutreiere prin magazine, timp de 4 – 5 ore şi apoi să fie relaxat şi fericit. La fel de rară este o femeie care să meargă pe stadion şi să înjure echipa adversă, arbitrii sau chiar antrenorul echipei favorite.

Un bărbat este mai echipat pentru acţiune şi el mai degrabă pleacă la o luptă pe viaţă şi pe moarte cu crapii (pescuitul) sau cu raţele sălbatice (vânătoarea) decât să stea 3 ore la o cafea sau un ceai cu cel mai bun prieten, discutând despre sentimentele şi calitatea relaţiei lor. În acelaşi fel, o femeie este mai preocupată de legăturile cu alte fiinţe umane, de o comunicare afectuoasă şi sinceră decât de legăturile cu şurubelniţa sau bujia.

O femeie îşi va pune în fiecare zi alte haine, în funcţie

de dispoziţia pe care o are, pe când un bărbat este capabil să poarte toată săptămâna acelaşi costum şi să fie liniştit. În zadar va aştepta de la el o reacţie, tot aşa cum el aşteaptă inutil un dialog despre noul model Renault.

Există, pur şi simplu, nevoi pe care partenerul ţi le poate împlini foarte greu, nu pentru că nu vrea sau nu ţi le cunoaşte, ci pentru că, în mod obiectiv, nu poate. Pentru a-ţi gestiona aceste ALTE NEVOI (diferite de cele fundamentale) există familia, prietenii, cunoştinţele, iar provocarea pentru inteligenta ta este clară: SĂ DISTINGI NEVOILE PRINCIPALE DE CELE SECUNDARE.

Provocarea pentru inteligenta ta este SA DISTINGI NEVOILE PRINCIPALE DE CELE SECUNDARE.

2.5. MITUL NR. 5

Dacă există o mare atracţie sexuală, atunci există şi o mare iubire

Separat de marea imaturitate mentală ce confundă dorinţele fizice puternice cu iubirea adevărată, un alt mecanism psihologic ce explică forţa acestui mit este generat de normele transmise în procesul socializării, norme potrivit cărora „este greşit/rău” să te bucuri de sexualitate doar de dragul sexualităţii. Ce se întâmplă mai departe?

Mai întâi simţi un vulcan ce clocoteşte în măruntaiele tale, o forţă imperioasă care te posedă sau te chinuie. Aceasta este pofta. Apoi te laşi în voia acestor impulsuri: un act pasional, înflăcărat, o voluptate amestecată cu fericire şi disperare, cu sărutări şi muşcături, în căutarea unui absolut. După aceea trăieşti un anumit disconfort sau chiar o stare de vinovăţie pentru actul de a fi fost atât de intim cu o persoană de care nu eşti emoţional ataşat. Singura ta scăpare, pentru a legitima dorinţa nebunească pe care o simţi născându-se iar, este să creezi o relaţie cu obiectul pasiunii tale senzuale.

Care sunt consecinţele?

Te trezeşti implicat în relaţii cu persoane puţin compatibile cu tine.

Exemplu: L-a cunoscut la mare, unde a trăit cele mai excitante partide de sex din istoria ei (destul de bogată, de altfel). S-au văzut apoi la sfârşit de săptămână, conţinutul dominant al relaţiei fiind, evident, sexual. Şi pentru că aspectele erotice erau atât de spectaculoase, a crezut că asta este iubirea.

Abia după ce s-au mutat împreună a realizat că nu aveau aproape nimic în comun. Se certau aproape din orice şi în mai puţin de 2 luni s-au despărţit. În final, nici sexul nu mai era atât de grozav.

Devii prizonierul unor relaţii toxice, de care te eliberezi foarte greu.

Exemplu: De mai bine de un an, EL încearcă să se „extragă” dintr-o relaţie sinusoidală, în care disputele verbale se transferă într-o partidă de sex sălbatic, mistuitor şi abisal. „Senzualitatea ei nu este demonstrativă, dar are un caracter pătrunzător şi contaminant. Decizia mea de a ne despărţi se topeşte sub mângâierea ei irezistibilă şi mă trezesc, pentru a nu ştiu câta oară, încredinţat unei noi aventuri, plină de promisiuni şi excitare”.

O astfel de poveste nu este neobişnuită. Uneori e nevoie de un timp considerabil şi de numeroase umilinţe pentru a înţelege că jocurile şi trăirile amoroase de mare intensitate nu înseamnă neapărat şi o iubire de calitate.

Expansiunea erotică de tip sexual cu un partener nu este echivalentă cu faptul că-l iubeşti, nu este un semn sigur că trebuie să fiţi împreună şi nu implică în mod necesar caracterul sanogen al relaţiei voastre. Tot ce comunică ea este gradul înalt de compatibilitate sexuală dintre voi şi, eventual, faptul că unul dintre voi (poate amândoi) este un profesionist al obţinerii plăcerilor sexuale.

Desigur, gratificarea reciprocă în plan sexual este o condiţie importantă a unei relaţii complete. Personal, cu excepţia cazurilor rarisime de iubiri puternic spiritualizate, nici nu cred că relaţiile sănătoase şi durabile sunt posibile între parteneri care nu sunt atraşi erotic unul de celălalt. În fond, comuniunea erotică este ceea ce distinge o relaţie intimă de o prietenie.

Şi dacă se întâmplă să fii într-o relaţie cu cineva faţă de care nu ai simţit şi nu simţi atracţie sexuală, îţi ofer câteva teme de meditaţie:

I) Te temi de intimitate şi ai găsit o modalitate inconştientă pentru a o evita. Intimitatea amoroasă i-ar permite celuilalt să se apropie periculos de mult, să împărtăşească cu tine ceva important, să te cunoască de aproape. Iar tu' nu vrei asta. Astfel încât, într-o relaţie desexualizată, eşti protejat de asumarea propriei vulnerabilităţi în faţa celuilalt.

Îi) Te îndrăgosteşti de persoane care nu te atrag fizic tocmai pentru că, la nivel inconştient, respingi relaţiile sexuale. De ce? Poate ai fost victima unei forme de abuz, în copilărie sau în adolescenţă, poate te-ai simţit dominat sexual într-o relaţie anterioară sau ai fost crescut într-un mediu fanatic religios, fiind programat împotriva exprimării libere a sexualităţii.

III) Ai o nevoie nevrotică de control. Când eşti atras erotic de cineva, acesta are deja o putere asupra ta, iar intimitatea sexuală presupune un anumit tip de dăruire şi abandon. Cum presiunea anxiogenă a unei astfel de situaţii este de nesuportat pentru tine, alegi inconştient parteneri care nu te „stârnesc” sexual şi în compania cărora te simţi „sigur”. Distanţa erotică îţi creează iluzia că deţii controlul asupra relaţiei, iar puterea iluzorie te menţine separat de suferinţa abisală: sentimentul de a fi neputincios şi neajutorat.

Meditaţia este bună. Dar ştii ceva? Şi acţiunea este

folositoare.

## CAPITOLUL III

## ERORI FATALE LA ÎNCEPUTUL UNEI RELAŢII

Cum de nu mi-am dat seama de la început? De ce nu am discutat aproape nimic despre trecutul lui? De ce am fost atât de imprudent? Cum de am putut fi atât de oarbă? întrebări cunoscute??

Numeroase trăiri disconfortabile şi hectolitri de lacrimi ar putea fi eliminate dacă, din start, nu am fi predispuşi la câteva greşeli fundamentale. Care sunt acestea? Nimeni nu vorbeşte despre ele ÎNAINTE. DUPĂ... avem revelaţia lor. De ce se întâmplă aşa? Pentru că, atât timp cât suntem puternic implicaţi, ne este dificil să realizăm ce este în mod vădit dizarmonic sau în neregulă. Încheierea unei relaţii ne oferă acel spaţiu psihologic liber în care putem reflecta şi analiza obiectiv ceea ce ni s-a întâmplat. Dacă acest spaţiu ar exista încă de la început, o doză considerabilă de dezamăgiri şi conflicte inutile nu şi-ar mai găsi locul în vieţile noastre. Altfel ele vor umple exact spaţiile mentale neocupate de judecata lucidă şi atenţia trează.

### 3.1. EROARE:

### Ignorăm semnalele ce indică posibile probleme importante

Cum de reuşim această spectaculoasă performanţă? Cum reuşim să ignorăm ceea ce ne apare, totuşi, cu o anumită claritate? Nu discut aici CEEA CE NICI MĂCAR nu vedem, ci doar ceea ce vedem, auzim sau înţelegem şi, cu toate astea, ignorăm. Iar mecanismele psihologice sunt următoarele:

Minimalizarea binevoitoare a importanţei:

Exemple:

Nu bea chiar aşa de mult şi, în fond, bea ceva de calitate (whisky).

Cincisprezece ani diferenţă de vârstă n-au cum să fie

un pericol din moment ce ne iubim.

Nu se uită tot timpul după femei ca alţi bărbaţi şi, când o face, măcar e atras de femei frumoase.

Nu-i place să gătească pentru mine şi, până la urmă, putem mânca şi semipreparate.

Inventarea de scuze în favoarea celuilalt:

Exemple:

Uită să mă sune atunci când întârzie, dar îl înţeleg perfect. Este ocupat până peste cap.

Când ceva îl îngrijorează se închide în el. De ce m-aş îngrijora? Aşa sunt toţi bărbaţii.

A trecut un an de când a terminat facultatea şi nu s-a angajat. Dar e normal. Nu se poate angaja oriunde.

Nu-i place niciunul dintre prietenii mei şi, în fond, de ce i-ar plăcea? Sunt atât de imprevizibili.

E sever cu mine şi are tot dreptul. Prea am fost răsfăţată până acum.

Îi vine greu să mă asculte, dar cum ar putea să o facă dacă nu l-a învăţat nimeni?

Se întâlneşte şi cu alţi bărbaţi, dar nu e niciun pericol. E doar o fire foarte prietenoasă.

Negarea vehementă:

Exemple:

Nu pot să cred că şi-a părăsit fără explicaţii alte prietene. Cu siguranţă ceva nu e în regulă.

Nu e adevărat că e foarte pretenţioasă. Preferă lucruri mai scumpe, dar de calitate, în locul celor ieftine şi proaste.

Nu înţeleg ce te face să spui că nu mă respectă. Cred că eşti invidioasă pe relaţia noastră.

Cu cât avem o disponibilitate mai înaltă pentru a ne privi partenerul într-o lumină mai frumoasă, idealizându-i imaginea, cu atât este mai mare probabilitatea de a scăpa din vedere sau trata superficial acele comportamente, atitudini sau aspecte ale personalităţii care, în alte

circumstanţe, ne-ar da serios de gândit.

Există desigur cazuri în care partenerul ascunde deliberat ceea ce n-ar dori să aflăm despre el. Dincolo de ele însă funcţionează o uimitoare capacitate umană de auto-înşelare. NU VEDEM DECÂT CE VREM SĂ VEDEM, iar această percepţie selectivă, generată de mecanisme inconştiente, ne conduce, în timp, spre impas sau dezastru relaţional.

Exemplu: EA îi spune că relaţia lor nu mai poate continua deoarece a realizat ca îl mai iubeşte pe fostul ei prieten. „Cred că este un vis urât şi abia aştept să mă trezesc. Este incredibil. Ne potriveam atât de bine, ne hotărâsem deja să ne căsătorim. Ştiam că se mai întâlneşte cu fostul ei prieten, chiar l-am cunoscut şi eu şi n-am remarcat niciun pericol, mai ales ca el avea o altă relaţie şi părea fericit”.

Asumpţia mea e că nicio relaţie nu se termină brusc. Există o multitudine de avertismente, de indicii ale proastei funcţionări. Asemenea pietrelor la rinichi, de care aflăm stupefiaţi într-o bună zi, într-o relaţie se acumulează treptat trăiri şi gânduri negative, precum bobiţele de nisip, până în ziua când devin o piatră suficient de mare ca să o vedem în sfârşit şi noi.

Nicio relaţie nu se termină brusc.

Mai mult decât atât: cred că perioada de început a unei relaţii conţine, codificate sau la vedere, informaţii despre natura conflictelor viitoare, ca şi despre bunul mers sau întreruperea legăturii. Atenţia, dublată de o inteligenţă pătrunzătoare sunt, din acest punct de vedere, ca şi din altele, de altfel, instrumente folositoare. Dacă ele lipsesc merită să fie dezvoltate. Iar dacă există merită să fie exersate. Ca în exemplele următoare:

1. Vorbeşte puţin despre familia lui. Este jenat de acest subiect şi trece foarte repede peste el. Nu îţi permite să o cunoşti.

Interpretare posibilă: îi este ruşine de familia lui sau nutreşte sentimente foarte puternice faţă de ea. Copil fiind, nu a cunoscut intimitatea emoţională şi poate nu va şti să fie intim nici cu tine.

2. Are tot timpul probleme financiare: datorii de achitat, bani pe care nu îi primeşte la timp, cheltuieli neaşteptate. Te solicită permanent să o ajuţi, pune totul pe seama ghinionului.

Interpretare posibilă: Ea este o victimă, iar tu un salvator. Îţi explici problemele ei prin neşansă, concursuri de împrejurări, acţiuni ale altor persoane, în care ea, bineînţeles, nu putea să facă mai mult decât a făcut. S-ar putea să nu dorească să depună vreun efort pentru a-şi ordona viaţa, iar tu vei fi pentru ea nu un partener egal, ci un „tătic”. Nu confunda simpatia pentru cel neajutorat cu iubirea. Dacă vei continua să o „salvezi”, într-o zi te vei sătura şi vei dori să pleci. Dar s-ar putea să nu poţi, gândindu-te la cât va suferi ea. Dacă vei pleca totuşi, te văi culpabiliza pentru acţiunile tale. După cum vezi, nu e prea distractiv nici dacă stai, nici dacă pleci.

3. Evită să vorbească despre trecutul lui, pe care îl consideră consumat. Afirmă că doar prezentul contează.

Interpretare posibilă: Poartă cu el situaţii nefinalizate din trecut, de care se teme sau pe care nu ştie să le înfrunte. Într-un fel sau altul, ceva din relaţia voastră le va reactiva şi atunci îţi va atribui gânduri şi trăiri necaracteristice ţie.

4. Menţine legătura cu unul sau mai mulţi „foşti”. Nu te include în prietenia lor sau evită chiar să ţi-i prezinte.

Interpretare posibilă: Nu este disponibilă pentru un angajament serios. Oscilează. Se îndoieşte de ei, dar şi de tine. îi vine greu să facă o alegere responsabilă. Dacă pare să fi ales totuşi, nu vei fi niciodată singurul bărbat din viaţa ei.

5. Manifestă o preocupare intensă pentru bunăstarea

ta, te copleşeşte cu afecţiunea lui, este foarte atent la gândurile şi sentimentele tale şi nu trec câteva ore fără să-ţi dea un telefon ca semn de preţuire.

Interpretare posibilă: Se implică atât de puternic, încât nu îţi mai recunoaşte graniţele personale. Te iubeşte într-un mod posesiv şi este gelos. Vei avea puţin spaţiu de mişcare şi vei fi exasperată nu doar de atenţia lui, ci şi de pretenţia la un comportament similar.

6. E foarte ataşată de familia şi de rudele ei. Menţine o legătură strânsă, discută despre orice, inclusiv despre tine. Preţuieşte sfaturile şi recomandările lor, urmându-le cu fidelitate.

Interpretare posibilă: Se identifică cu arborele genealogic. Dacă te vor agresa sau respinge, ea nu se va împotrivi. În cel mai bun caz vei fi un apendice la marea ei familie.

7. Este seducător cu alte femei. Are o mare nevoie de atenţie şi reuşeşte să o stârnească uşor. Are corp atletic şi maniere agreabile.

Interpretare posibilă: Atenţia celorlalţi este pentru el hrană. Atenţia ta nu este suficientă. Nu te vei simţi securizată în compania lui şi, foarte probabil, te va înşela.

8. Este un bărbat puternic. Ştie ce vrea şi obţine ce îşi doreşte. Are grijă de tine. Alături de el te simţi şi tu puternică.

Interpretare posibilă: Este îndrăgostit de propria imagine de bărbat adevărat. Vei plăti aspru dacă descoperi vreo slăbiciune şi, destul de repede, îţi va controla viaţa. S-ar putea să locuieşti împreună cu un dictator, iar revoluţiile „de catifea” sunt rare.

Bine, bine, ai putea întreba, şi după ce identifici sâmburii unor confruntări şi neînţelegeri, ce faci? Ei, asta e o parte care te priveşte pe tine exclusiv şi are o mare legătură cu autocunoaşterea. Pe baza a ceea ce ştii despre tine va trebui să decizi DACĂ POŢI FACE FAŢĂ SAU NU

potenţialelor probleme pe care semnalele le anunţa. Acesta e un tip de angajament pe care îl iei faţă de tine însuţi/însăţi şi, deocamdată, nu îl obligă în niciun fel pe celălalt.

Exemplu: EA îşi dă seama că partenerul ei nu este doar foarte talentat, ci şi foarte ambiţios. Ambiţia e un lucru mobilizator şi necesar uneori pentru o viaţă plină de satisfacţii. Dar ambiţia excesivă se traduce în eforturi gigantice de satisfacere a propriului Ego şi neglijare a nevoilor celuilalt. O carieră strălucită înseamnă şi un confort material superior pentru întreaga familie, dar şi mai puţin timp pentru a împărtăşi sensul profund al acestor realizări cu cei din jur.

EA optează pentru a rămâne cu el, pentru a-l susţine în marile lui încercări sociale, pentru a-l admira şi a fi încântată de succesele lui, care n-ar exista fără contribuţia ei nevăzută. Simultan, ea optează pentru doze semnificative de frustrare, pe care decide să o tolereze fără a-l face vinovat pentru timpul suplimentar pe care el îl petrece cu cărţile, aparatele sau dosarele lui.

Este aceasta cea mai bună alegere? EA nu ştie în clipa în care o face şi nici cei mai mari psihologi (unde-or fi?) nu vor şti cu exactitate. Un singur lucru e sigur: asumarea responsabilă a acestei opţiuni îi împinge viaţa spre nivelul următor al evoluţiei personale.

Nu am dat întâmplător acest exemplu. Nu vreau să sugerez în niciun fel că femeile ar trebui să se sacrifice pentru bărbaţi, ci vreau să consacru capacitatea ÎN MOD NATURAL superioară a femeii de a construi, a investi emoţional o relaţie, a se dărui şi a avea grijă de cei din jur.

Revenind la subiectul semnalelor şi al deciziei adiacente, subliniez însă un lucru pe care TREBUIE să-l faci: să discuţi cu partenerul tău imaginea modelului comportamental intuit sau prevăzut, pentru a afla dacă este conştient de el şi în ce măsură este dispus să-l

schimbe.

Personal, cred că într-un cuplu în care există suficientă iubire, inteligenţă şi voinţă obstacolele pot fi depăşite. Este însă imposibil ca o relaţie să se dezvolte dacă un partener detectează o problemă, iar celălalt o neagă.

3.2. EROARE:

Nu punem suficiente întrebări

Sunt puţini oameni care investesc sume considerabile de bani în obiecte materiale (maşini, case, combine muzicale, calculatoare, telefoane mobile) fără a se interesa, în prealabil, de funcţiile, avantajele şi dezavantajele acestora, fără a le compara în prealabil cu alte modele şi a evalua raportul calitate-preţ. ANGAJAREA ÎNTR-O RELAŢIE merită un astfel de interes de cunoaştere (fac distincţie de interesul utilitar)? Deşi răspunsul îmi pare evident, cunosc oameni care se gândesc trei zile dacă să cumpere sau nu o pereche de pantofi, dar se aruncă orbeşte într-o relaţie. De ce nu punem mai multe întrebări înainte de a începe o relaţie? Din trei motive:

1. Întrebările nu sunt romantice.

Este adevărat. Dar plimbările lungi, complimentele, cadourile, mersul la un bar trendy sau la restaurant, la teatru, petrecerile, dansul şi orice alt ritual de curtare nu sunt suficiente pentru a-l cunoaşte pe celălalt. Este nemaipomenit să fii îndrăgostit, dar la fel de extraordinar e să fii INTELIGENT. Inteligenţa nu este romantică. Inteligenţa este utilă şi te fereşte de numeroase suferinţe, dezamăgiri şi drame prosteşti.

Exemplu: EL şi EA se cunosc de trei luni şi se simt excelent împreună. Se distrează aproximativ în acelaşi fel, iar sexul este grozav. El este fericit şi îi propune să se mute împreună, pentru a adăuga o nouă dimensiune relaţiei lor. Stupoare! Ea îl refuză, mărturisindu-i că este căsătorită şi a profitat de absenţa din ţară a soţului ei,

plecat la specializare. EL este şocat şi abia acum înţelege de ce n-a fost niciodată invitat acasă la EA. Regretă că n-a întrebat-o la timpul potrivit, pentru a nu distruge farmecul relaţiei cu întrebări pragmatice.

Dacă eşti la începutul unei relaţii nu uita să pui întrebări. Nu, nu trebuie să iei un interviu sau să-l supui unui interogatoriu nemilos. Dar nici să laşi relaţia în ceaţă de dragul misterului nu este o idee prea bună. Iar în ce priveşte chestiunile sexuale întrebările sunt absolut necesare. Bolile cu transmitere sexuală şi sarcinile nedorite sunt suspectate de lipsă de romantism.

2. Nu punem întrebări deoarece nu vrem să ştim răspunsurile.

Este o strategie ce ne permite să dăm viaţă închipuirilor noastre, cu sprijinul neprecupeţit al partenerului. Deşteaptă strategie, nu-i aşa?

De ce să-ţi pun întrebări la care tu să-mi dai răspunsuri pe care eu nu vreau să le aud?

De ce să aflu că fumezi mai mult decât sunt eu dispus să accept, că eşti de două ori divorţată sau că prosperitatea ta materială e rodul unor activităţi ilegale?

Singurătatea pe care am înfruntat-o mult timp, nevoia disperată de o relaţie sau teama că nu vei corespunde idealului meu de partener mă împiedică să-mi doresc să te cunosc mai bine.

3. Nu punem întrebări deoarece nu vrem să ni se pună întrebări.

Este principiul reciprocităţii în forma lui negativă. Dacă eu nu te întreb este corect ca nici tu să nu mă întrebi. Miza utilizării acestui principiu este mare, mai ales în situaţiile când respingi aspecte diferite din ceea ce eşti sau ceea ce faci/ ai făcut.

De exemplu, îţi este ruşine de ocupaţia ta actuală şi atunci nu îi ceri celuilalt amănunte despre activitatea lui profesională curentă. Sau: Eşti nemulţumit de calitatea

relaţiilor tale anterioare şi nu discuţi cu celălalt alegerile lui de parteneriat de cuplu. „La ce bun să răscoleşti trecutul?”, vei răspunde eventualei lui provocări. Ori: Ai o viziune profund conservatoare asupra creşterii copiilor şi eviţi să examinezi acest subiect cu partenerul tău, temându-te să nu fii considerat închistat, rigid sau demodat.

Mai devreme sau mai târziu, în relaţia de cuplu, ceea ce nu vrei să ştii TE VA RĂNI. Cu cât cunoşti mai bine pe cineva, cu atât şansele de a şti dacă sunteţi sau nu potriviţi sunt mai mari. Cu cât ştii mai puţin despre partenerul tău, cu atât probabilitatea de a fi dezamăgit, suspicios sau cuprins de resentimente este mai înaltă. ADEVĂRUL NU ESTE ÎNTOTDEAUNA CONFORTABIL, DAR IGNORANŢA ESTE ŞI MAI REA.

Mai devreme sau mai târziu, în relaţia de cuplu, ceea ce nu vrei să ştii TE VA
RĂNI.

Întrebările pe care merită să i le pui celuilalt, la începutul unei relaţii, aparţin câtorva domeniii esenţiale:

viziunea personală asupra comunicării şi angajamentului reciproc în cuplu; valori şi atitudini morale; calitatea relaţiilor de familie; eventualele relaţii anterioare şi cauzele întreruperii lor; scopuri profesionale şi financiare; orientarea spirituală.

3.3. EROARE:

Facem prea repede compromisuri

Ca şi precedentele, este o greşeală obişnuită în perioada de debut a unei relaţii. Renunţăm sau reducem ponderea anumitor activităţi şi comportamente de dragul unei relaţii, pentru a nu crea tensiune şi a trăi frumoasa iluzie a armoniei.

Compromisurile, adică încercările de adaptare la celălalt, nu conţin nimic negativ dacă sunt acceptabile, reciproce şi negociabile în timp. Ele sunt distructive numai

când au un caracter unilateral şi vizează crearea unei armonii false. Cele mai periculoase compromisuri se referă la:

1. VALORI ŞI CREDINŢE PERSONALE

După ce ţi-am împărtăşit valorile şi convingerile mele profunde (şi le-am aflat pe ale tale) mă găsesc în una din următoarele două situaţii: sau ele coincid într-o proporţie covârşitoare (şi asta ne face extrem de compatibili) sau ele diferă mai mult sau mai puţin, având astfel potenţial conflictogen.

Dacă nu sunt suficient de norocos pentru a aparţine primei categorii de situaţii am la dispoziţie două alegeri: sau rămân devotat ideilor şi credinţelor personale şi îmi asum riscul unei componente tensionale a relaţiei noastre sau fac un compromis şi îmi schimb sau îmi pun „între paranteze" valorile, pentru a feri relaţia de confruntare şi de crize.

Exemple de compromitere a convingerilor personale:

— Renunţi la regimul pe care îl respectai şi începi să mănânci la întâmplare şi fără măsură;

— Participi la activităţi pe care în mod obişnuit le eviţi (fumezi, consumi droguri, mergi în baruri dubioase);

— Devii rezervat în subiectele controversate, renunţând la opiniile tale ferme (protecţia mediului, homosexualitate, avorturi);

— Îmbrăţişezi o orientare politică puţin atrăgătoare şi pui mai puţin preţ pe aspiraţiile tale spirituale;

— Preferi să nu-ţi exprimi o opinie ce contrastează violent cu cea a partenerului, chiar şi într-o problemă minoră (impactul unei reclame, calitatea unei băuturi, semnificaţia unei culori);

— Te angajezi într-o relaţie sexuală fără măsuri de precauţie şi mimezi satisfacţia erotică;

— Oferi familiei informaţii eronate despre partenerul tău;

— Renunţi la modul tău de a te îmbrăca (la stilul tău vestimentar);

— Justifici şi chiar apreciezi conduitele antisociale rebele.

2. PREOCUPĂRI ŞI INTERESE PERSONALE

Ce înseamnă asta? înseamnă că îţi doreşti atât de mult ca relaţia să meargă fără poticneli, să curgă fără obstacole, încât te separi de activităţile ce te reprezintă, mai ales dacă partenerul tău nu le apreciază sau dacă exercitarea lor subminează bunul mers al relaţiei şi/sau te implici în activităţi inutile şi neprovocatoare, străine ţie, numai pentru a fi alături de partener şi a întări legătura cu el.

Exemple:

EL este un „şoarece de bibliotecă”. Ei îi plac la nebunie discotecile şi barurile. Compromisul lui: devine o „pasăre de noapte”.

EA îndrăgeşte muzica clasică şi concertele la Ateneu. EL preferă trupele rock „supărate”. Compromisul ei: merge la spectacole care o dezgustă.

EL merge pe munte la fiecare sfârşit de săptămână indiferent de vreme. Uneori face şi alpinism. EA preferă oraşul şi viaţa lui culturală. Compromisul lui: în fiecare sâmbătă alte piese de teatru.

EA merge la un psiholog o dată pe săptămână pentru a-şi analiza şi înţelege mai bine acţiunile şi trăirile emoţionale. EL consideră asta „o mare prostie”. Compromisul ei: renunţă la psiholog.

EL merge la tenis de două ori pe săptămână pentru a se menţine în formă. EA desconsideră tenisul şi orice alt sport care nu este în echipă. Compromisul lui: renunţă la tenis.

EA apreciază ritualurile creştine şi când este posibil, participă bucuroasă la ele. EL are o filosofie sceptică asupra vieţii. Compromisul ei: se îndepărtează de tradiţiile

religioase.
EL este practicant TAI CHI. Se trezeşte în fiecare dimineaţă şi execută conştiincios mişcările. Ei îi place să lenevească în pat. Compromisul lui: se trezeşte mai târziu ca de obicei şi îşi scurtează programul.

3. FAMILIA ŞI PRIETENII

În ce constă compromisul prematur? Pentru că partenerului tău nu-i plac părinţii şi prietenii tăi, te hotărăşti să-i vezi mai rar împreună cu el, pentru a nu-l irita sau tensiona. Într-o altă variantă, chiar dacă eşti dezamăgit sau nu-ţi spun nimic prietenii săi, petreci mai mult timp cu ei, numai pentru a-i face plăcere celuilalt.

Faci aceste compromisuri „din iubire şi consideraţie pentru el”. Dar de ce familia şi prietenii tăi ar merita mai puţină iubire şi consideraţie? Au devenit peste noapte anoşti, sâcâitori, incapabili de afecţiune?

Nu, familia şi prietenii tăi sunt aceiaşi. La TINE s-a schimbat ceva. Mai exact ai început să înstrăinezi sau să neglijezi părţi ale personalităţii tale pentru a te potrivi mai bine cu EL/EA. ESTE O EROARE! Poţi încerca să fii altcineva decât eşti, dar nu vei reuşi mult timp. Pe deasupra, vei plăti scump aceste simulări.

Poţi încerca să fii altcineva decât eşti, dar nu vei reuşi mult timp.

Dar oricine ar fi acel cineva, fă-i cunoscute normele, valorile, aspiraţiile, interesele şi loialităţile tale. Cere-i acelaşi lucru şi analizaţi împreună ce poate fi conciliat. Rezervă-ţi timp şi nu te lansa brusc în compromisuri rapide. Când compromisurile sunt motivate de nevoia ta de a evita conflictul şi nu izvorăsc dintr-o toleranţă şi înţelegere superioare, compromisurile sunt BOMBE cu CEAS. Ascultă atent: ticăie ceva în jur?

3.4. EROARE:

Ne iau ochii realităţile materiale şi sociale

Cum, nu este şi cazul tău? Vrei să spui că ai ales să

trăieşti cu un bărbat care te iubeşte necondiţionat, îţi este devotat şi nu se teme să-şi exprime sentimentele, este creativ şi stabil emoţional şi are o slujbă sigură – hamal în port? Sau partenera ta este deschisă şi receptivă la nevoile tale, îţi apreciază acţiunile, are o minte pătrunzătoare şi este dedicată relaţiei voastre, fiind, în acelaşi timp, încântată de munca ei – femeie de serviciu?

Oricât ar fi de greu de recunoscut, există aspecte exterioare individualităţii profunde a partenerului la care societatea modernă ne face sensibili Acestea sunt: banii, competenţa profesională, prestigiul social, puterea de influenţă, stilul de viaţă (maşini, case, călătorii). Dacă afirmi că aceste expresii ale socialului nu au niciun fel de efect asupra ta, îmi permit să nu te cred. Mai degrabă cred că nu eşti suficient de conştient pentru a identifica prezenţa acestei formidabile presiuni culturale în viaţa ta.

Privite din altă perspectivă, holistă, realizările materiale şi sociale nu sunt, în sine, bune sau rele. Ele sunt bune sau rele doar ÎN RELAŢIE cu altceva. Banii, de exemplu, sunt buni atunci te note cetox ne permit să ne dezvoltăm nu pentru că îi acumulăm nevrotic, ci pentru că îl cheltuim Inteligent! MuW\ oameni nu vor înţelege niciodată că banii sunt doar SIMBOLURI ale bogăţiei şi nu bogă Ş

Însăşi, până când nu vor consuma experienţa prosperităţii. Cred cu sinceritate că nimeni nu poate evolua spiritual dacă nu INTEGREAZĂ această parte a realităţii în viaţa lui. De aceea, unul din cele mai bune lucruri pe care le poţi face pentru oameni este să-i ajuţi să iasă din starea de sărăcie.

Pe de altă parte, banii sunt răi atunci când ne îngustează orizontul cunoaşterii şi înţelegerii şi ne înrobesc, făcându-ne să ne gândim doar la ei. Este situaţia în care banii ne separă şi ne înstrăinează de viaţa mai largă din jurul nostru, de uimirea şi încântarea comuniunii

cu alte faţete ale marelui Univers. Aceleaşi idei sunt valabile pentru reputaţie, cariera profesională sau putere socială. Când seducţia lor funcţionează în relaţia de cuplu, graţie partenerului posibil sau actual, ea ne împiedică să-i descoperim sufletul, adică ceea ce, în cele din urmă, ne va face sau nu fericiţi cu adevărat.

Exemplu: EL conduce un business înfloritor în domeniul calculatoarelor. Călătoreşte des în străinătate şi are un stil de viaţă strălucitor. EA îl întâlneşte la un party modern şi se îndrăgosteşte instantaneu de el. Părinţii sunt în culmea fericirii, iar prietenii o invidiază pentru această „partidă" grozavă. După şase luni de căsnicie EA înaintează actele pentru divorţ. Aceeaşi persoană dulce, amabilă şi puternică, care îi făcea cadouri costisitoare, este acum un bărbat insensibil şi pretenţios, căsătorit „cu afacerea lui". EA renunţă la un nivel de trai mai înalt şi o viaţă emoţională săracă pentru un nivel de trai nesigur şi o sănătate psihologică mai bună.

Contraexemplu (din New York Times, 8 noiembrie 1996): Robert Reich, consilier pe probleme de muncă al lui Clinton, îşi dă demisia. „Trebuie să faci sacrificii ori pe plan material, ori profesional, ori pe amândouă. Nu reuşeşti niciodată să faci destul în domeniul pe care îl preţuieşti cu adevărat. Şi să nu-mi spuneţi să-mi îmbunătăţesc abilităţile de a-mi valorifica timpul. Am un program foarte exact, ştiinţific planificat. Dar băieţii adolescenţi nu au nevoie de tine atunci când vrei tu să-i programezi, iar soţia nu poate fi apropiată de tine la comandă.

Am exact slujba la care am visat. Nu cred că poate fi ceva mai bun şi nu mă pot sătura de ea. Dar în acelaşi timp, am cea mai bună familie pe care o voi avea vreodată şi nu mă pot sătura nici de ei. Să găsesc un echilibru mai bun? Mă amăgeam pe mine însumi crezând că există unul. A trebuit să aleg".

3.5. EROARE:

Suntem copleşiţi de excitaţia sexuală într-una din benzile sale desenate, Berkeley Breathed prezintă câţiva bărbaţi stând la o bere şi spunând bancuri cu femei proaste. „De unde ştii că o femeie a lucrat la computer?”, întreabă unul şi tot el răspunde: „Păi, ecranul este alb!”. Toţi izbucnesc în hohote de râs. O femeie aflată în apropiere şi care a auzit gluma le spune câteva cuvinte sarcastice: „Ce ipocriţi sunteţi. Vă bateţi joc de jumătatea din umanitate care face existenţa voastră depravată suportabilă”. Apoi se îndepărtează. În primul moment toţi bărbaţii sunt stupefiaţi. Apoi, la unison, toţi îşi controlează pantalonii.

Întrucât am comentat deja această eroare la Mitul nr. 5 („Dacă există o mare atracţie există şi o mare iubire”), voi analiza în continuare, mai amănunţit, situaţia celui care este mai predispus către ea: bărbatul. De ce? Din cauza biologiei, bat-o vina!

Majoritatea specialiştilor atribuie disponibilităţii masculine pentru excitaţie şi coit coeficientul de procreere fabulos al bărbatului. O femeie are nevoie de 9 luni pentru gestaţie, de cel puţin un an de hrănire la sân şi grijă excepţională, de alţi ani de emoţii şi plânsete până la adolescenţă şi, eventual, facultate. Pentru bărbat lucrurile sunt mult mai simple. Singura lui prioritate „biologică” este să-şi localizeze sperma în cât mai multe utere posibil, pentru a creşte probabilitatea de transmitere a genelor la generaţiile următoare.

Ţinta finală a biologiei masculine pare a fi fertilitatea genetică. Masculul este puternic, agresiv, capabil din punct de vedere sexual. El îşi foloseşte agresivitatea pentru a delimita teritoriul (adică resursele) şi a proteja cuibul, partenera, grupul. Femela, partenera lui biologică, are nevoie de protecţie, companie şi hrană pentru a-şi creşte puii. Această „construcţie” biologică a femeii o face

mult mai puţin deschisă pentru aventuri sexuale.

Bărbaţii, în schimb, „sunt înclinaţi către aventuri ocazionale. Ei nu sunt atât de pretenţioşi în legătură cu partenerele de sex. Prostituţia (sex cu cineva pe care nu-l cunoşti şi nici nu te mai interesează după consumarea actului) este un serviciu căutat în proporţie covârşitoare de bărbaţi. Şi aproape toată pornografia care se bazează pe stimulare vizuală (imagini cu persoane anonime, carne fără suflet) este folosită de bărbaţi. Natura femeilor este mult mai înalt discriminatorie”. (Robert Wright, revista Time, 15 august 1994)

Aceste porniri sunt NATURALE în cel mai pur sens al cuvântului. Din fericire, nu suntem doar fiinţe biologice (mascul/femelă) pentru care instinctele sexuale şi de conservare sunt dominante, ci şi fiinţe umane (bărbat/femeie) care aspiră şi deseori reuşesc să depăşească aceste nevoi primare.

Nu suntem doar fiinţe biologice (mascul/femelă).

Flexibilitatea uluitoare a minţii umane permite unui bărbat să nu caute doar simpla descărcare a spermei, ci şi să menţină o relaţie constantă cu copilul la a cărui apariţie a contribuit, să-şi amâne satisfacerea imediată a tensiunilor sexuale, dezvoltându-şi respectul de sine („Sunt capabil să mă înfrânez!”) şi consideraţia pentru cei din jur, să înţeleagă că, dincolo de fiorii plăcerilor sexuale, trăirile profunde provin din dragostea şi implicarea într-o relaţie serioasă şi, dacă are soţie şi copii, să înlocuiască momentele fugitive de extaz şi pasiune cu satisfacţia unui loc în care se simte iubit şi apreciat pentru mult mai mult decât geometria variabilă a penisului.

Dacă simţi creşterea vertiginoasă a excitaţiei sexuale, nu uita de restul resurselor tale mentale. Dacă nu le cunoşti, o caricatură a lui Jennifer Bemb, deşi simplificatoare şi naivă, te va ajuta. Se numeşte „Frecvenţa gândirii pe diagrame” şi compară femeile cu

bărbaţii, iată cum arată distribuţia gândurilor la cele două sexe pe aceeaşi unitate de timp:

Femeile: – 70% din timp: evocarea şi analiza relaţiilor emoţionale;

— 30% din timp: cum îi chinuie pe bărbaţi, îmbătrânire, lucruri pe care nu ar fi trebuit să le mănânce, nevoia de a merge la toaletă, animale preferate, sex.

Bărbaţii: – 30% din timp: cariera;

— 30% din timp: sportul;

— 30% din timp: sexul;

— 10% din timp: gânduri legate de îmbătrânire, chelire şi creşterea ciudată a părului în nas şi urechi.

## CAPITOLUL IV

## RELAŢII CONDAMNATE LA MOARTE

Relaţii condamnate la moarte, citeşti tu, uşor şocat, titlul capitolului. Dar cu ce au greşit, Săracele? Ei, tocmai asta vreau să analizez în continuare: acele patternuri relaţionale profund greşite sau disfuncţionale care perturbă grav calitatea şi stabilitatea relaţiei de cuplu, conducând-o, în cele din urmă, spre ruină, sfâşiere sau degradare. Pe măsură ce citeşti, te invit să te gândeşti fe fostele sau actualele tale relaţii, ca şi la cele în care, într-un fel sau altul, au fost implicaţi cei apropiaţi (prieteni, familie). Iar dacă lectura îţi dă serios de gândit, discută urgent cu partenerul tău, cu un prieten sau prietenă de încredere sau apelează la sprijin de specialitate.

Când te afli într-o relaţie care se distruge şi moare, ceva din tine, exact în acelaşi timp, se distruge şi moare. Ar fi păcat, nu-i aşa?

### 4”. Eşti într-o misiune de salvare

„Salvatorii” de profesie se angajează în relaţii cu parteneri pe care SE SIMT OBLIGAŢI să-i ajute. îi percep drept fragili, hipersensibili, nerespectaţi, lipsiţi de iubire şi înţelegere, răniţi sau în pericol şi simt o nevoie irezistibilă de a-şi oferi serviciile dezinteresate. Eeh, nu chiar

dezinteresate: ei primesc în schimb recunoştinţa „victimei" şi îşi construiesc anaginea unor persoane nobile sau generoase.

Te afli şi tu într-o misiune de salvare? Iată câteva repere:

În mod frecvent, partenerul tău se simte dezorientat, confuz, copleşit, vulnerabil, neajutorat, oprimat, incapabil să decidă, nerecunoscut sau respins de ceilalţi, iar tu îl consolezi, îl sprijini, îl ajuţi, îl „bandajezi" emoţional, îl încurajezi, îl linişteşti sau decizi în locul lui.

Se confruntă cu serioase probleme fizice (sănătate afectată) sau financiare.

Niciodată sau foarte rar el/ea reprezintă o sursă de putere şi încredere pentru tine, un ev or de optimism şi speranţe întemeiate.

Îi tolerezi sau încerci să-i justifici comportamente pe care, la altcineva, le-ai găsi drept inacceptabile. De exemplu, îi accepţi stările de ebrietate pe care, la prietenii sau angajaţii tăi, le respingi cu dezgust sau este singura persoană căreia îi permiţi să-ţi vorbească urât sau să te înjure.

Adesea eşti pentru partenerul tău un părinte, oferindu-i sfaturi şi recomandări, fiind atent dacă le urmează sau nu şi frustrat atunci când nu o face, explicându-i ce pericole îl pândesc şi cea/cel la care vine spunând: „Mami/Tati, m-am lovit!"

Ţi se pare că nimeni altcineva nu l-ar putea înţelege şi iubi pe partenerul tău în felul exemplar în care o faci tu. De pildă, ai senzaţia că nimeni nu i-ar putea înţelege pasiunea înrobitoare pentru cursele de cai sau că nimeni nu i-ar putea alina suferinţa, aşa cum o faci tu, când pierde sume importante la cărţi (a nu se confunda cu a cheltui sume importante pe cărţi).

A fost dramatic rănită, agresată sau violată în trecut şi ţi se pare de datoria ta să o „repari" şi să o vindeci.

Ai sentimentul puternic, în cazul în care ai întrerupe relaţia, că partenerul tău nu va mai găsi pe nimeni şi va trăi, până la moarte, singur şi lipsit de afecţiune.

Te temi să-ţi afirmi drepturile şi eviţi orice confruntare, oricât de legitimă sau justificată, numai pentru a-i face pe plac. Nu îndrăzneşti să îl/o superi.

Eşti de acord cu orice, chiar şi atunci când consideri că nu are dreptate. Ai o răbdare îngerească şi închizi ochii la toate păcatele lui, mici sau mari. Aplauzi fiecare bătaie a inimii lui/ei şi aş spune că te aşterni la picioarele lui/ei, riscând să-mi atrag antipatia vânzătorilor de covoare şi preşuri.

Când prietenii sau familia îţi examinează alegerea de parteneriat ţi se pare că îl atacă sau îl acuză şi îi iei apărarea, asemenea unui copil neajutorat. De exemplu, dacă mama ta remarcă dezordinea fabuloasă din casa voastră, vei spune că e de aşteptat ca o persoană atât de creativă, cum e prietena sau soţia ta, să fie mai puţin ordonată. Şi dacă una din prietenele tale se va întreba de ce partenerul tău se întâlneşte periodic cu o altă femeie, îi vei răspunde că voi sunteţi un cuplu evoluat, în care niciunul nu-l controlează pe celălalt.

Speranţa ta secretă de „salvator" este ca, în timp, partenerul să se schimbe şi să devină ceea ce doar tu ştii ce poate deveni. Dar te-ai gândit că ai putea îmbătrâni aşteptând? Faptul că recompensa se află în viitor, iar termenul ei nu poate fi decât vag anticipat te atrage într-un cerc vicios de genul: am investit şi am aşteptat atât până acum, o să mai aştept puţin).

Celălalt mecanism care te împiedică să rupi relaţia şi să te orientezi spre o legătură satisfăcătoare în prezent (şi nu în viitor!) este sentimentul de culpabilitate care te copleşeşte atunci când te gândeşti că el se va simţi abandonat şi distrus (Ooh, bietul de el!). Uneori, aceeaşi trăire de vinovăţie care te-a adus în relaţie (l-ai văzut

suferind şi te-ai simţit vinovat neintervenind), te şi blochează mai târziu, când realizezi că e inutil şi ar trebui să pleci.

Totuşi, de unde până unde această predispoziţie pentru acţiuni altruiste sau caritabile? Cel puţin trei explicaţii sunt posibile:

Ai nevoie să te simţi important, superior, „deasupra” cuiva. Şi în compania cui ai putea să pari mai inteligent, mai echilibrat sau mai valoros decât eşti în realitate? Evident, alături de cineva aflat în mare dificultate, incapabil să facă faţă provocărilor vieţii. Este un joc periculos pentru tine: eroul pe care te-ai decis să-l întrupezi nu-ţi permite să-ţi asumi propriile trăiri de neajutorare, inadecvare sau disperare. Rămâi, astfel, orb la acea parte a fiinţei tale care strigă după ajutor, dar o recunoşti (datorită mecanismului inconştient al proiecţiei) la celălalt. Credinţa ta secretă este că, dacă-l vindeci pe el, automat te vindeci şi tu. Este ca şi cum, medic stomatolog fiind, ai crede că dacă îi tratezi unui pacient o carie profundă, automat se vindecă şi a ta.

Ai o nevoie puternică de control pe care ţi-o satisfaci prin „ajutorul” oferit. Când controlezi, DEŢII PUTEREA. La o persoană echilibrată, sentimentul puterii este generat de conştiinţa forţei sale superioare, indiferent dacă această forţă setraduce în deprinderi de ordin fizic, abilităţi mentale, maturitate emoţională sau înţelepciune, în plus, lupta ei pentru putere poate fi asociată cu o anumită cauză: valori profesionale sau culturale, familia, comunitatea sau patria. Lupta ta e generată de anxietate, ură şi sentimentul de inferioritate. Cu alte cuvinte, în timp ce lupta pentru putere a unui om echilibrat este generată de forţă, lupta ta este generată de vulnerabilitate sau slăbiciune.

La o persoană echilibrată, sentimentul puterii este generat de conştiinţa forţei sale superioare.

Fără să-ţi dai seama, încerci să-ţi rezolvi o problemă din copilărie (ceea ce Fritz Peris, părintele gestalt-terapiei, numea „afaceri neterminate”). Poate vrei să o salvezi pe Mama, pe Tata, un frate sau o soră. Copil fiind, i-ai văzut suferind pentru că erau ignoraţi, neapreciaţi sau trataţi violent. Compensator, încerci să oferi acum, ALTCUIVA, grija, consideraţia şi iubirea pe care, la timpul potrivit, nu le-ai putut oferi.

Compătimirea şi mila nu sunt identice cu iubirea. Dacă iubirea pentru partenerul tău este autentică, cu siguranţă ceea ce îţi inspiră este RESPECT şi nu milă. RESPECT este cuvântul cheie. Preţuirea şi admiraţia sunt, de asemenea, trăiri esenţiale. Există ele în viaţa ta de cuplu?

RESPECT este cuvântul cheie.

Când pleci în misiuni de salvare, crede-mă, e mai bine să nu reuşeşti. Hagar Oribilul, un personaj de benzi desenate, nu a fost prea convins de acest adevăr. El întâlneşte, la un moment dat, o frumoasă domniţă legată de un stâlp. „Scuzaţi-mă dacă vă întrerup suferinţa, dar nu sunteţi o domniţă la ananghie?”, „Ba da”, răspunse ea cam în doi peri. „Şi nu aţi dori să fiţi salvată?”, continuă impetuos eroul nostru. „Ba da”, catadicsi ea să-i răspundă, „dar numai de către un cavaler tânăr şi frumos, dintr-o familie bună”. Hagar plecă uluit şi oripilat. „Domniţele la ananghie devin tot mai pretenţioase pe zi ce trece”.

4.2. Îţi pasă mai mult de partenerul tău decât îi pasă lui de tine

Ceva nu este în regulă cu atenţia, grija şi înţelegerea pe care o manifestă pentru nevoile şi dorinţele tale. Nu se preocupă la fel de mult sau de sincer pentru bunăstarea ta. Tu îl iubeşti, dar nu eşti sigură pe ce simte el. Adesea îi simţi lipsa, pe când el pare a se simţi bine fără tine. Cauţi să-l înţelegi şi să vii în întâmpinarea nevoilor lui fundamentale, dar el nu face acelaşi lucru. Uneori nici nu

sesizează strădaniile tale şi cu atât mai puţin este disponibil pentru un efort similar.

O relaţie sănătoasă seamănă, din punctul de vedere al gratificării nevoilor emoţionale, cu fenomenul natural al curgerii zilelor şi nopţilor. Când la tine e zi, îţi pasă mai mult pentru el decât lui pentru tine. Apoi la tine vine noaptea şi este rândul lui să fie mai atent, mai afectuos, mai disponibil. Apoi răsare din nou soarele şi tot aşa. Ceea ce contează este DANSUL ACESTOR POLARITĂŢI.

Relaţia este disfuncţională, în cazul de faţă, dacă polaritatea este îngheţată: tu eşti tot timpul pe (+), el e tot timpul pe (). Asemenea universului fizic, lumea lăuntrică nu suportă mult timp dezechilibrul şi acumularea de tensiune. Adesea spectaculos şi dramatic, legătura se rupe.

Cum ştii cât de dezechilibrată este balanţa, cum compari ceea ce dai cu ceea ce primeşti şi cât de sigur eşti că nu confunzi dragostea cu masochismul? Iată unele semne:

Aproape întotdeauna iniţiezi contactul fizic: ţinutul de mână, sărutările, îmbrăţişările, contactul sexual. Nu spun că eşti mai imaginativ/ă sau mai talentat/ă decât partenerul tău în oferta de atingeri şi mângâieri, ci că el nu are, aproape niciodată, iniţiativa.

În timp ce tu renunţi la unele din dorinţele tale sau te comporţi într-un fel care îl satisface, rareori face aceleaşi lucruri pentru tine. Uneori nici nu realizează importanţa nevoilor sau aşteptărilor tale.

Relaţia sexuală este pentru tine un act conştient de comunicare şi comuniune afectiv-sexuală, în timp ce pentru el are un caracter pur fizic, de descărcare a unor pulsiuni.

Tu te dezvălui şi încerci să deschizi cât mai larg canalele de comunicare, pe când el evită sau nici măcar nu se gândeşte să-ţi împărtăşească semnificaţiile pe care le acordă relaţiei voastre.

La începutul relaţiei i-ai povestit familiei tale despre el, cu mult înainte ca el să-i povestească familiei lui despre tine.

De ziua lui de naştere sau în alte ocazii speciale cadourile tale sunt puternic personalizate şi căutate cu atenţie. Invers, cadourile lui sunt mai mult convenţionale, impersonale, fiind bumpărate în ultimul minut. Există o variantă şi mai proastă: uită de aniversarea ta sau a relaţiei voastre.

Îi faci mici cadouri şi surprize, în absenţa oricărei ocazii. Darurile pot fi de orice dimensiune, culoare şi formă. Lui/ei nu-i trece prin cap aşa ceva, cel mult îţi dă nişte bani.

Când îi propui să faceţi ceva împreună (să mergeţi la un film, la o expoziţie sau pur şi simplu să aveţi o seară romantică) acceptă fără entuziasm.

În timp ce tu îl asculţi cu atenţie şi concentrată, pentru a înţelege mesajul cât mai bine, el/ea te întrerupe, te blochează sau te critică în loc să te asculte.

Tu eşti cel/cea care, cel mai frecvent, îi dai telefon sau iniţiezi dialogul.

Când încerci să discuţi despre viitorul relaţiei voastre se simte inconfortabil, schimbă subiectul sau evită dialogul raţionalizând („E prea devreme pentru o astfel de discuţie", „Important e să trăim clipa prezentă", „Va fi bine, nu are rost să te îngrijorezi").

Faci eforturi pentru a te adapta programului lui de viaţă, dar fără a-l anula sau distruge pe al tău, în timp ce el nu se osteneşte sau nu-şi pune problema să depună vreun efort.

Motivele pentru care aparţii unei relaţii puternic dezechilibrate din punct de vedere al ofertelor emoţionale pot fi următoarele:

Te auto-depăşeşti. Înăuntrul tău există un critic sever, care îţi spune că nu iubeşti suficient, că poţi şi TREBUIE

să oferi mai mult. Această ecuaţie inconştientă te împinge spre un partener puţin responsiv, care să întreţină şi să valideze acea parte critică din tine.

Eşti prizonierul unui model relaţional din copilărie. Deoarece mama şi/sau tata au fost puţin disponibili emoţional, cu mintea ta de copil, ai tras concluzia că trebuie să trudeşti şi chiar să te chinui pentru a fi iubit. În mod inconştient, atragi un partener care să semene, din acest punct de vedere, părintelui de sex opus care te-a neglijat.

Repeţi, fără să-ţi dai seama, modelul de comportament al mamei tale faţă de tatăl tău sau invers. Ceea ce ai văzut de nenumărate ori în familie, neavând mijloacele intelectuale pentru a analiza obiectiv, s-a imprimat adânc în psihicul tău şi ţi se pare „normal” ca unuia să-i pese mai mult, iar celuilalt mai puţin.

Oricare ar fi motivul angajării într-o astfel de relaţie, mai mult sau mai puţin nevrotice, finalul este acelaşi: te vei simţi înşelat, furios, controlat de partener şi cu rezervoarele efectiv goale. Analizează-ţi cu seriozitate relaţia! Dacă identifici mai mult de jumătate din semnele de mai sus, iniţiază urgent un dialog cu partenerul tău. Dacă nu este disponibil sau infirmă observaţiile tale, iar tu decizi să rămâi, îţi sugerez să numeşti altfel iubirea pe care i-o porţi. De exemplu, poţi să-i spui AUTO-MUTILARE.

4.3. Partenerului tău îi pasă mai mult de tine decât ţie de el

Acest model comportamental este exact opusul celui anterior. Dincolo de semnalele de mai sus (dar citite invers: de exemplu, nu tu iniţiezi contactele fizice, ci el are astfel de iniţiative), există o serie de alte trăiri emoţionale consistente modelului relaţional:

Te simţi acuzat şi te aperi atunci când partenerul îţi spune că nu-l iubeşti la fel de mult.

Te simţi presat sau controlat de ceea ce îţi par a fi

„pretenţiile” lui (de fapt, nevoile de afecţiune şi sprijin emoţional).

Simţi că nu ai suficient spaţiu, te sufocă implicarea lui afectivă.

Devii iritat sau frustrat atunci când îţi cere mai mult decât oferi.

Ce te-a împins către o astfel de relaţie? Probabil unul din următoarele motive:

Îţi împlineşti dorinţa inconştientă de a-l pedepsi pe unul dintre părinţi. DE CE? Deoarece nu ai fost iubit în copilărie, ai fost pedepsit, agresat sau respins de unul dintre părinţi (poate chiar de amândoi), iar acum ţi-ai ales un partener faţă de care te porţi EXACT cum s-a purtat părintele tău cu tine. (Deşteaptă schemă, nu-i aşa?) Te eliberezi, în mod indirect, de toată ostilitatea acumulată în copilărie şi pe care nu ai putut să o deversezi la timpul potrivit. Fiind un copil, nu-l puteai pedepsi pe părintele a cărui dragoste o cerşeai sau o implorai. O faci acum, identificându-l, la nivel inconştient, pe partenerul tău cu respectivul părinte. Este ca şi cum i-ai spune: „Când eram mic am încercat totul pentru a-ţi obţine iubirea şi am primit foarte puţin. Acum este rândul tău să te străduieşti şi te asigur că nu vei primi nimic”. Dacă participi la un astfel de joc, stopează-l cât mai repede! în el nu există victime inocente, iar în cele mai rele cazuri se termină la spital sau la morgă.

Ai fost rănit într-o altă relaţie şi acum ţi-ai luat măsuri de protecţie. Nu deţii nicio altă strategie de acţiune, după ce te-ai implicat profund într-o relaţie în care ai fost, în cele din urmă, părăsit sau respins. Pentru că nu te simţi capabil să faci faţă unei suferinţe similare, nu îţi dai voie să mai iubeşti şi îţi alegi parteneri care să nu-ţi declanşeze răspunsuri emoţionale puternice. Pare o măsură rezonabilă, dar este, de fapt, una dintre cele mai stupide decizii. Şi ştii de ce? Zidurile cu care te-ai

înconjurat opresc, într-adevăr, suferinţa. Dar şi bucuria.

Joci rolul unuia din părinţi, adică reproduci relaţia dintre Mama şi Tata, la care ai fost martor, în relaţia ta actuală. Părintele cu care te identifici era mai rezervat, rece şi distant şi ţi se pare „normal" să fii şi tu la fel cu partenerul tău sau partenera ta.

Ai o mare nevoie de control. Cum s-a născut ea? Indiferent dacă ai fost sau nu iubit de părinţi, ai observat că a dori afecţiunea este echivalent cu a fi vulnerabil, pe când cel căruia i se cerea afecţiunea era puternic. Atunci mama sau tata aveau controlul (adică putere emoţională asupra ta) şi a sosit timpul să ai şi tu controlul. Dar asupra cui? Evident, asupra partenerului.

Dacă aparţii acestei categorii îţi sugerez să nu-ţi mai furi singur căciula! Sentimentul de putere pe care ţi-l dă controlul exercitat în relaţie este iluzoriu. Cel mai bun lucru pe care îl poţi face este să-ţi înfrunţi curajos trăirile de neajutorare adânc îngropate în sufletul tău. Doar din această confruntare va răsări puterea adevărată.

Dacă relaţia ta conţine o asimetrie de acest tip (partenerul tău contează mult mai puţin pentru tine), rezervă-ţi timp pentru a analiza în ce fel te îmbogăţeşte şi te maturizează asta pe tine. Şi dacă eşti foarte disponibil, pune-te şi în locul lui. Ei, cum e când nu primeşti dragostea pe care o meriţi?

4.4. Partenerul tău este modelul tău

Exemplele sunt abundente: campioana la atletism care se îndrăgosteşte de antrenorul ei, actriţa care îl iubeşte nebuneşte pe regizorul ei, tânărul inginer care face o pasiune pentru directoarea lui său, mai aproape de zona mea, studenta/ eleva care se căsătoreşte cu profesorul ei.

În toate aceste relaţii există un factor comun: PIEDESTALUL. Piedestalul înclină balanţa puterii încă de la început şi împiedică orice încercare de echilibrare. (în plus, cine a mai pomenit ca statuile să coboare singure de

pe soclu?)

Când partenerul tău se află pe piedestal e foarte posibil să faci unul din următoarele lucruri:

Să încerci să fii ca el.

Să povesteşti tuturor despre el, în termeni laudativi.

Să fii sigur că e mult mai inteligent sau dotat decât tine.

Să nu îndrăzneşti să-i conteşti sau să-i analizezi ideile şi credinţele, presupunând că el ştie oricum mai bine.

Să nu-i ceri să-şi întemeieze opiniile, convingerile sau directivele.

Să îl citezi, să îi ceri frecvent părerea sau sfaturile.

Să faci lucruri cu care nu eşti de acord, numai pentru că el ţi le cere.

Să crezi că-ţi va fi imposibil să ai o carieră asemănătoare sau să dobândeşti ceva similar.

Să-i fii îndatorat pentru că stă cu tine.

Să îi aperi sau să îi ascunzi greşelile flagrante.

Să nu-ţi mai recunoşti propriile calităţi şi aptitudini, să nu-ţi mai vezi propria valoare şi importanţă.

Partenerul tău poate fi modelul tău fără ca între voi să existe o diferenţă semnificativă de status sau prestigiu social. Ceea ce contează este ATITUDINEA: pe de o parte, tu eşti tentat să îl aşezi pe piedestal, pe de altă parte, el este disponibil sau chiar doreşte să fie aşezat undeva, la înălţime. (Asta da potrivire!)

Dar ce te predispune pentru o astfel de relaţie?

Te-ai îndrăgostit de Mama sau de Tata.

Sunt posibile două cazuri: sau nu ai primit, în copilărie, de la o figură parentală, suficientă afecţiune, protecţie şi atenţie şi îţi satisfaci acum, la vârsta adultă, aceste nevoi sau ai primit, în copilărie, prea multă iubire (poate te surprinde sintagma „iubire excesivă”), de la o figură parentală, atât de multă încât eşti prins, la nivel inconştient, în ţesătura acestei dependenţe emoţionale. În

ambele cazuri, axa copil-părinte s-a consolidat atât de puternic înăuntrul tău încât nu mai poţi trăi în afara ei. Prin urmare, partenerul tău devine părintele tău.

Eşti golit din punct de vedere psihologic sau spiritual.

Din diverse motive, te simţi atât de puţin valoros, competent sau încrezător în tine încât ai nevoie de cineva cu un Eu foarte bine conturat şi puternic, care SA COMPENSEZE, prin prezenţa lui, vidul tău interior.

Nu aş vrea să înţelegi că este ceva nelalocul lui să-ţi respecţi şi să-ţi admiri partenerul sau că relaţia este nesănătoasă dacă unul este mai talentat, mai inteligent sau mai realizat social/ profesional. Aceste relaţii sunt O.K. Singurele lucruri toxice sunt caracterul unilateral al admiraţiei şi indisponibilitatea celui mai avansat de a învăţa de la partenerul lui.

4.5. Nu îţi iubeşti partenerul pentru realitatea lui, ci pentru potenţialul lui

Mai precis, ai stabilit o relaţie nu cu cineva care este, ci cu cineva care te aştepţi să devină. (Apropo, în câţi ani?) Un astfel de partener nu este o persoană ci, mai degrabă, o investiţie, un proiect, un ţel.

Printre indicatorii unei astfel de relaţii se numără acţiuni şi trăiri de genul:

Te gândeşti că partenerul tău nu a fost iubit şi doar iubirea ta va face ca potenţialul lui excepţional să înflorească.

Încerci să te convingi că are nevoie doar de o şansă în plus pentru a-şi reveni, că are nevoie de cineva care să-l mobilizeze, că îi sunt suficiente câteva impulsuri pentru a face ordine în viaţa lui.

Ai mai multă încredere în el decât au alţii sau chiar el însuşi.

Îi găseşti scuze pentru toate problemele şi comportamentele distructive, îl aperi iraţional şi te

sacrifici pentru el.

Ţi se pare că nimeni nu-l înţelege „cu adevărat” cu excepţia ta, că doar tu vezi ceea ce este adânc în sufletul şi în mintea lui.

Te gândeşti că dacă tu nu-l ajuţi el nu se va mai schimba niciodată şi că întâlnirea voastră este providenţială.

Deşi nu primeşti dragostea pe care o meriţi te aştepţi ca, într-o bună zi, să fii răsplătit cu vârf şi îndesat de „noua” persoană la a cărei naştere ai contribuit.

*9* Vezi în el calităţi şi aptitudini de care el se îndoieşte sau pe care nu le apreciază.

De ce faci toate lucrurile astea?

1. Îţi satisfaci nevoia de control.

Când „te ocupi” de cineva, când îl „îmbunătăţeşti” sau, mai elevat vorbind, îl ajuţi „să-şi actualizeze potenţialul”, te simţi superior şi puternic. Controlul îţi aparţine, iar partenerul tău devine jucăria ta preferată. Adesea, între a ajuta pe cineva să se dezvolte şi a controla pe cineva există o distincţie atât de greu de făcut, încât ea serveşte celor mai sofisticate raţionalizări.

Chiar dacă NU TE COMPORŢI într-o manieră parentală, chiar dacă nu dirijezi sau impui, simplul gând că partenerul tău ÎNCĂ nu este ceea ce ar putea să fie te plasează într-o poziţie de putere (iar tu ai nevoie să guşti această putere).

2. Ai decis, în copilărie, că nu vei primi niciodată ceea ce vrei.

Din perspectiva analizei tranzacţionale, această decizie pune bazele unui scenariu de viaţă. Când erai mic, nevoile şi dorinţele tale au fost frustrate în mod repetat şi te aştepţi ca, mai târziu, fenomenul să se reproducă indefinit. Prin urmare, stabileşti o relaţie de cuplu cu un partener care nu-ţi va oferi niciodată ceea ce aştepţi tu de la el, fie pentru că nu are, fie pentru că nu poate.

De exemplu, ai fost neglijată de tatăl tău şi te orientezi inconştient spre un partener care te va neglija. Cu toate acestea, tu vei continua să crezi în capacitatea lui potenţială de a iubi.

3. Te focalizezi pe nevoile partenerului tău pentru că nu ai curaj să-ţi împlineşti propriile visuri şi aspiraţii, iar cea mai bună cale de a nu-ţi recunoaşte şi accepta frica este să le preocupe, până la uitare de sine, dorinţele, nevoile şi potenţialul celuilalt. Când eşti foarte concentrat şi absorbit de dezvoltarea partenerului tău, nu prea mai găseşti timp şi loc pentru a-ţi evalua propriile neîmpliniri.

Este în regulă să-ţi vezi partenerul dezvoltându-se într-o anumită direcţie, să te aştepţi să se schimbe sau să ai preferinţe în raport cu devenirea lui ca persoană. Dar toate acestea răsar din iubirea pe care i-o porţi pentru ceea ce este el ACUM. Ceea ce este el acum este DEJA satisfăcător pentru tine. Dacă mai şi evoluează va fi extraordinar. Dar dacă aştepţi să se schimbe pentru a fi fericit sau fericită, te rog, ia în considerare ideea că nu ai intrat în viaţa de cuplu, ci într-o sală de cazino (şi nu e ziua ta norocoasă).

Numită şi „compatibilitate parţială”, acest tip de relaţie se referă la toate situaţiile în care o anumită şi puternică similaritate (a personalităţilor, a preocupărilor, a gusturilor) este confundată cu iubirea şi armonia profundă.

Faptul că tu iubeşti la nebunie călătoriile (mai ales în străinătate), iar EL are exact aceeaşi pasiune nu vă transformă automat în cei mai potriviţi parteneri. După două luni de călătorit împreună s-ar putea să descoperi că nu aveţi nimic altceva în comun.

Faptul că tu eşti o persoană foarte sociabilă, extrovertă şi amatoare de contacte sociale numeroase, iar EA, din acest punct de vedere, parcă e sora ta geamănă, nu e suficient pentru a asigura stabilitatea cuplului vostru.

Şi dacă ai întâlnit-o pe ea într-o vacanţă şi aţi

petrecut 3 săptămâni fabuloase împreună, asta încă nu vă face un cuplu de invidiat. În situaţii cotidiene sau în condiţii de stres e posibil să reacţionaţi complet diferit şi să vă faceţi viaţa imposibilă.

Eşti mai susceptibil să dezvolţi o relaţie subminată, la un nivel mai adânc, de acest pattern, atunci când:

Vă întâlniţi într-un mediu neobişnuit (vacanţă, concediu, workshop, conferinţă, călătorie de afaceri).

Sunteţi angajaţi într-un proiect comun, care presupune o muncă de echipă, o activitate laborioasă şi solicitantă.

Ceea ce vă leagă este o activitate extra-profesională, care nu aparţine rutinei zilnice (cursuri de calculator sau de limbi străine, lecţii de dans, patinaj, schi sau tenis, drumeţii montane, teatru, jazz şi muzică alternativă etc.).

Vă întâlniţi într-o situaţie critică sau neobişnuită (incendiu, cutremur, terapie de grup, cabinet stomatologic).

Desigur, este natural să fii atras de cineva în care te recunoşti parţial, care este preocupat, ca şi tine, de acelaşi lucru. Această conexiune iniţială poate constitui baza pe care se va construi o relaţie bogată, motivantă şi înalt funcţională. Singurul pericol este să fii atât de captivat de acel unic lucru care vă leagă, încât să nu poţi observa şi evalua celelalte aspecte ale relaţiei voastre, aspecte care, în alte circumstanţe, te-ar fi făcut să te îndepărtezi în pas vioi.

Dacă tocmai eşti angajat într-o astfel de relaţie, merită să-ţi pui următoarele întrebări:

Ce altceva mai ştiu despre această persoană? Ce alte compatibilităţi mai există între noi?

În ce fel vine ea în întâmpinarea nevoilor mele profunde?

Ce s-ar întâmpla cu noi dacă ceea ce ne leagă acum nu ne-ar mai lega în viitor?

Cum s-ar putea dezvolta relaţia noastră?

Răspunsurile oneste şi complete vor micşora posibilitatea de a fi rănit sau rănită şi, de asemenea, vor reduce riscul de a provoca, fără intenţie, suferinţă partenerului tău. Dacă tot ce urmăreşti este o aventură de sezon sau o poveste romantică de weekend, negociază-ţi obiectivul cu partenerul tău şi profită de magia acestei întâlniri. Dar ia în considerare, te rog, ideea că nu există nimic mai excitant decât o relaţie care durează şi evoluează.

Un partener disponibil este acela care a pus punct altor relaţii anterioare, nu este căsătorit, nu este logodit, nu trăieşte cu altcineva sau nu are relaţii sexuale cu altcineva. În două cuvinte: este „AL TĂU”. Tot felul de alte explicaţii sau justificări, de genul celor următoare, nu au niciun fel de valoare:

Îţi promit că o voi părăsi în curând.

Stau cu el, dar să ştii că nu îl mai iubesc.

Stăm împreună, dar nu avem raporturi sexuale.

Nu am unde să mă mut acum.

Stau cu ea doar de dragul copiilor.

Nu mă despart de el până când nu-mi găsesc o slujbă mai bună (şi independenţa financiară).

El ştie de tine şi nu are nimic împotrivă.

Oricât de atrăgător, asigurător sau modern ar suna ceea ce îţi spune, ceea ce voi trăiţi nu este o relaţie, ci mai curând un amestec promiscuu şi neclar de trăiri, gânduri, nevoi şi aspiraţii ce aparţin de cel puţin trei surse diferite. A avea o relaţie contaminată este ca şi cum ai decora o casă împreună cu cineva, lăsând posibilitatea unei terţe persoane să vină noaptea şi să mâzgălească pereţii, să amestece vopselele sau să înlocuiască bucăţi de tapet.

De ce faci asta?

Nu te respecţi suficient pe tine. Nu crezi că ai dreptul la un partener „numai al tău” şi te mulţumeşti cu

ceea ce găseşti.

Ţi-e teamă de intimitate. Este mai convenabil să menţii relaţii care nu te implică sau angajează profund. Nu poţi tolera intimitatea, probabil pentru că, atunci când ai făcut-o, ai fost rănit. E posibil, de asemenea, ca în copilărie teritoriul tău să nu fi fost respectat, fiind victima unui abuz fizic sau emoţional („incest afectiv”). De atunci asociezi intimitatea cu suferinţa.

Dacă partenerul tău nu este disponibil, aceasta nu înseamnă că nu veţi fi niciodată împreună, într-o relaţie sănătoasă. Dacă ţii suficient la tine, îl vei notifica asupra acestui aspect. Mai departe e problema lui. Tot ce poţi face tu e să îţi ţii telefonul deschis.

# CAPITOLUL V

# DISTRIBUŢII ALE TENSIUNII EMOŢIONALE

## 5.1. Natura şi rolul emoţiilor

Emoţiile sunt expresii psihosomatice ale felului cum noi, oamenii, evaluăm caracterul binefăcător (constructiv) sau toxic (distructiv) al relaţiilor noastre cu diferite aspecte ale realităţii. Aceste evaluări sunt ultrarapide şi au loc la nivelul inconştient al psihicului.

Capacitatea emoţională este unicul instrument prin care un om află, în contextul cunoaşterii şi al valorilor sale, ce anume este PENTRU EL şi ce anume este ÎMPOTRIVA LUI. Cu alte cuvinte, emoţia este un RĂSPUNS-VALOARE. Voi analiza pe îndelete această ultimă afirmaţie.

„O VALOARE este ceva ce omul caută să obţină sau să păstreze” (Rând, 1964). O valoare este un obiect al unei acţiuni. De fiecare dată când noi considerăm un lucru bun pentru noi, ca binefăcător într-un anumit fel (prin urmare, când gândim asupra unui lucru în termeni pozitivi), noi îl VALORIZĂM şi, dacă circumstanţele şi alţi factori ne permit, încercăm să-l achiziţionăm, să-l folosim sau să ne bucurăm de el. Acest lucru poate fi orice: un obiect, un eveniment, o idee, o persoană etc.

De exemplu, cineva valorizează maşinile şi petrece mult timp studiindu-le, admirându-le, căutând să le dobândească. Altcineva nu dă doi bani pe maşini, dar valorizează puternic florile (le îngrijeşte şi le creşte ca pe nişte copii). Un altul valorizează slab maşinile şi florile, dar apreciază ca foarte importantă comunicarea umană, pe care caută să o înţeleagă şi să o practice cât mai bine.

Pe de altă parte, când noi gândind asupra unui lucru, îl evaluăm în termeni negativi (rău pentru noi), încercăm să-l evităm sau să-l distrugem. Pentru mulţi dintre noi, de exemplu, gândacii de bucătărie sunt răi, motiv pentru care îi întâmpinăm cu Flit sau cu alte respectabile arme de distrugere în masă.

În sfârşit, există mai multe lucruri pe care nu le evaluăm nici pozitiv, nici negativ, faţă de care suntem INDIFERENŢI şi în raport cu care nu iniţiem nicio acţiune. Unii cetăţeni care nu votează, de exemplu, aparţin acestei categorii. (Nu mă pot abţine să nu afirm despre alţi cetăţeni care nu votează că valorizează puternic lenea de a se gândi la viitorul lor.)

Spre deosebire de animale, omul nu este programat biologic pentru alegeri valorice. Aceasta înseamnă că omul E LIBER SĂ ALEAGĂ. El poate selecta valori consonante cu natura şi nevoile sale (prin urmare, valori „BUNE”, care îi asigură funcţionarea şi dezvoltarea optimă) sau poate selecta valori incompatibile cu nevoile sale (prin urmare, valori „RELE”, care se opun prosperităţii sale şi îl conduc la suferinţă). Indiferent însă dacă valorile îi servesc sau îi blochează viaţa, ele îi orientează acţiunile.

O primă alternativă fundamentală este oferită de biologie: PLĂCERE sau DURERE? Plăcerea este în mod natural experimentată ca o valoare pozitivă, deoarece susţine viaţa, pe când durerea este un semnal al pericolului, o avertizare asupra unei disfuncţii sau crize în procesul normal al vieţii.

Avansând în universul valoric, copilul este pus în faţa unei noi alternative fundamentale: DEZIRABIL sau INDEZIRABIL? Deoarece el face aceste alegeri în faza unei cunoaşteri minime (dezvoltarea funcţiilor intelectuale fiind abia la început), multe dintre alegerile sale sunt proaste.

Copilul care nu trăieşte sentimentul siguranţei şi al ocrotirii îşi evaluează propriile nevoi şi dorinţe ca inacceptabile şi se separă de ele, fracturându-şi Eul înainte de a-l fi consolidat şi format. Obiectele care ar fi satisfăcut aceste nevoi sau aspiraţii devin, evident, indezirabile.

Mai târziu, un nivel mai înalt al inteligenţei îi poate permite să-şi modifice valorile şi, odată cu ele, sănătatea fizică, psihologică şi spirituală. În cazul multora dintre noi, această POSIBILITATE nu este exploatată complet. Valorile noastre sunt rezultatul unor acte de gândire reuşite sau ratate. Sunt expresii ale maturităţii emoţionale sau ale fixării pe diferite paliere ale dezvoltării psihologice. Apar dintr-o căutare activă a fericirii, pentru noi şi pentru ceilalţi, sau dintr-o străduinţă de a diminua durerea. Sunt produsul unor eforturi constante de analiză critică şi decizie raţională sau sunt absorbite necritic, de la figurile semnificative din jurul nostru. Sunt consistente între ele sau se contrazic flagrant unele pe altele. Sunt explicite, clare şi prezente în conştiinţă sau sunt implicite, în afara câmpului conştiinţei. Sunt suficient de flexibile pentru a fi schimbate şi îmbogăţite sau sunt rigide şi absolute.

Valorile noastre sunt rezultatul unor acte de gândire reuşite sau ratate.

Diferenţele de apreciere valorică ale oamenilor traduc diferenţele de perspective pe care aceştia le au în raport cu ei înşişi, cu alţi oameni, cu viaţa în general. Întrebările de bază („Ce voi face cu viaţa mea?”, „Cine sunt eu şi ce urmează să devin?”, „Cu ce scop trăiesc?”, „Ce înseamnă ceilalţi pentru mine?”) au primit deja răspunsuri timpurii în copilărie (vezi şi teoria scenariilor

de viaţă din analiza tranzacţională), iar aceste răspunsuri, adânc îngropate la nivel inconştient, influenţează alegerile valorice. Valorile însele devin repere la care raportarea se realizează automat, în acelaşi fel în care coordonarea motrică sau verbală este automatizată.

Aceasta face ca, deşi la nivel conştient observăm cum emoţia este consecutivă percepţiei, secvenţele evenimentului psihologic să fie, de fapt, PERCEPŢIE – EVALUARE – TRĂIRE EMOŢIONALĂ. Evaluarea este practic instantanee şi este rezultatul proceselor fabuloase din zonele inconştiente ale psihicului. Dar acesta nu este singurul factor explicativ al contactului diminuat al conştienţei umane cu procesele evaluative din spatele trăirilor afective.

Competenţa de a observa propriile procese mentale, fără a interfera cu ele, se dobândeşte în timp şi adesea necesită o asemenea forţă a voinţei şi capacitate de concentrare, încât mulţi oameni aleg să se îndeletnicească pentru totdeauna cu lucruri presupuse mai bune. Câteva căi spirituale şi, mai recent, unele curente terapeutice au pus la punct o serie de tehnici minunate de observare imparţială a curgerii mentale.

Nu este însă suficient să-ţi lărgeşti aria de cuprindere a conştienţei, coborând în zone mai obscure ale fiinţei tale. Este important şi SA NUMEŞTI ceea ce observi şi puţini dintre noi sunt educaţi pentru a utiliza cu rafinament funcţia semiotică a limbajului.

Un experiment pe care îl fac, an de an, cu studenţii facultăţilor de psihologie şi asistenţă socială (deci cu viitori profesionişti) îmi confirmă ipoteza, fără ca aceasta să mă bucure. Invitaţi să enumere, în câteva minute, toate trăirile emoţionale pe care le cunosc (fie că le-au trăit direct, fie că au auzit de ele), puţini sunt cei care depăşesc cifra 30. (Nu vrei să faci şi tu exerciţiul?) Am întâlnit chiar opinii potrivit cărora nu foloseşte la nimic această competenţă

lingvistică, având ocazia să experimentez astfel o trăire cu totul distinctă, şi anume groaza. (Deşi nu sunt milos din fire, le-am dat notă de trecere.) Şi dacă aş cere şi valorile din spatele răspunsurilor emoţionale, mă gândesc eu acum? (Ptiu, ce gând indezirabil!)

Alţi oameni nu şi-au formulat niciodată valorile şi credinţele într-un limbaj precis, motiv pentru care conţinuturile lor mentale nu sunt doar vagi, ci şi ambigue. (Notă pentru cei tineri: un conţinut lingvistic este ambiguu dacă poate avea înţelesuri diferite şi este vag dacă nu are un înţeles bine precizat; termenul „leu”, de exemplu, este ambiguu, pe când termenul „puternic” este vag; iar expresia „leu puternic” se referă, evident, la o utopie). Valorile sunt APROXIMATE prin intermediul imaginilor şi stocate sub nivelul conştienţei.

Alteori, emoţia şi operaţiile de evaluare sunt complex intricate. De pildă, EL este supărat şi ştie că aceasta are legătură cu partenera lui. Are sentimentul că EA încearcă să-l schimbe, să-l facă mai bun decât este. Totuşi, această atitudine este întemeiată, chiar EL considerându-şi unele comportamente intolerabile. Ar vrea să-şi exprime supărarea, dar observă că EA se simte deja disconfortabil şi nu vrea să-i accentueze starea negativă. Toate aceste gânduri se ciocnesc în mintea lui, dar în conştiinţă nu apare decât o iritare nedefinită la adresa partenerei sale.

În multe cazuri, răspunsul emoţional pare să nu aibă nicio legătură cu ceea ce se întâmplă în faţa ta. De fapt, legătura există, dar tu nu eşti conştient de ea. De exemplu, simţi faţă de cineva o antipatie difuză pe care nu ţi-o poţi explica. Omul e politicos şi spune lucruri interesante. Ceea ce te face să-l respingi sunt semnalele non-verbale (postura în care stă, intonaţia vocii etc.), pe care le procesezi inconştient.

Dar cel mai de temut mecanism psihologic ce descompune procesele evaluative de trăirile emoţionale

este REPRIMAREA. Nu putem admite că am îmbrăţişat valori ce nu sunt neapărat prosociale sau raţionale şi atunci le împingem sub pragul conştiinţei, în zone greu accesibile acelei părţi a Eului deschisă spre evoluţie.

De exemplu, consider că sunt un ins generos financiar cu cei din jur, dar mă descopăr bucurându-mă ori de câte ori fac economii. Sau: afirm că îmi admir cea mai bună prietenă pentru gândirea ei excepţională, dar mă încântă eşecul ei publicistic. Sau: susţin sus şi tare că nu am prejudecăţi etnice, dar mă înfioară ideea de a sta în autobuz alături de un rrom. Ori: cred despre mine că valorizez cinstea şi corectitudinea, dar îi invidiez pe cei ce sparg codurile bancare, „subţiind” conturile clienţilor.

Simpla percepţie a unui obiect nu determină un răspuns emoţional şi cu atât mai puţin conţinutul unei emoţii. Cea ce contează este SEMNIFICAŢIA VALORICĂ ataşată obiectului perceput. Dacă sunt pe stradă şi am o nevoie fiziologică intensă, o divizie de fotomodele nu mai reprezintă nimic în comparaţie cu o banală toaletă sau, la limită, un pom ceva mai ferit. Pe de altă parte, evaluarea diferită a semnificaţiei unui acelaşi obiect perceput generează, în persoane diferite, răspunsuri emoţionale diferite.

Ceea ce contează este SEMNIFICAŢIA VALORICĂ ataşată obiectului perceput.

De exemplu, trei persoane îl privesc pe noul preşedinte ales. Prima se gândeşte că nu e la primul mandat (poate nici la al doilea, dar ce mai contează?), nu se aşteaptă la nimic bun şi simte o uşoară disperare (tu erai?). A doua se gândeşte că face parte din partidul care l-a sprijinit şi e bucuroasă. Iar a treia se gândeşte că, dacă sunt născuţi în aceeaşi zi (chiar dacă nu în acelaşi an), poate va ajunge şi ea măcar preşedinte de bloc – şi simte mândrie.

Acordarea unor semnificaţii valorice diferite aceluiaşi

obiect perceput conduce, după cum se poate vedea, la răspunsuri emoţionale diferite. Iar procesul de atribuire a unor semnificaţii valorice este, prin excelenţă, expresia calităţii gândirii unei persoane. Înţelegerea acestei legături subtile dintre capacitatea de a gândi şi tipurile de răspuns emoţional ne poate face viaţa mult mai relaxată şi mai calmă. (Şi eu lucrez zilnic la asta, depistând, nu fără efort, limitele tragice ale puterii de judecată.)

Când emoţiile puternice şi persistente se ciocnesc de credinţe şi convingeri emoţionale, ele semnalează CONFLICTE NEREZOLVATE. Stăruiesc asupra acestei idei, pentru a elimina o dilemă de care realitatea nu ne scuteşte. De exemplu, un bărbat întâlneşte o femeie, alta decât partenera lui stabilă, ce îl stârneşte din punct de vedere sexual. Pentru câteva secunde, experimentează fantasma unei aventuri sexuale (sau are un vis erotic într-una din nopţile următoare). Pe de altă parte, relaţia cu partenera lui este armonioasă şi sigură. Este acest om un depravat sau are motive să se îndoiască de caracterul pozitiv şi complet al relaţiei sale? Răspunsul este NU. Iar argumentul este următorul:

Mintea umană nu este suficient de antrenată pentru a subîntinde, în fiecare clipă, întregul context al unei situaţii. Primul răspuns emoţional al bărbatului din exemplul anterior este produsul unei valorizări la care specia ne obligă (sperma trebuie împrăştiată pentru ca specia să se reproducă). Dar mai departe, bărbatul aduce în conştienţă (sau, mai exact, îşi extinde conştienţa) contextul mai larg al vieţii sale (o parteneră şi o relaţie puternic valorizate). Dorinţa sa sexuală pentru o altă femeie se destramă, iar ceea ce rămâne este, eventual, o vagă amintire a acestui episod. Această experienţă este naturală şi nu are nimic impur în ea. Impure sunt doar reproşurile şi culpabilitatea ce o însoţesc.

Evident, situaţia este complet diferită dacă bărbatul

resimte puternic tentaţia şi trece la acţiune. Dacă, după consumarea actului, nu trăieşte niciun fel de culpabilitate, relaţia cu partenera lui este, cu certitudine, nesatisfăcătoare. Dacă se simte, totuşi, vinovat, are ocazia să afle lucruri interesante despre el însuşi (de exemplu, că este incapabil să protejeze şi să dezvolte o relaţie profundă).

Revin, acum, la ideea conflictelor nerezolvate. Ceea ce apare ca o luptă între raţiune şi emoţie (adică una dintre cele mai frecvente idei pe care practica ni le-a supus atenţiei) este, de fapt, o confruntare între două idei opuse. Numai că una dintre idei este INCONŞTIENTĂ! EMOŢIA TRADUCE ACEASTĂ IDEE ÎN PLAN CONŞTIENT. Răspunsurile emoţionale ne comunică informaţii preţioase despre noi înşine, asemenea unor mesageri devotaţi, şi este o prostie să nu le acordăm o audienţă. A-i asculta înseamnă, desigur, a fi deschişi către propriile noastre emoţii, a le permite să intre în conştiinţă. Numesc această funcţie a organismului SPONTANEITATE EMOŢIONALĂ şi recunosc sincer că, deşi am întâlnit mulţi oameni până în clipa asta, foarte puţini erau capabili să o exerseze plenar. (Nu, nu sunt printre ei.)

Dar trăirea emoţiilor şi recunoaşterea naturii lor nu este suficientă. Este nevoie de un travaliu intelectual (adică de o analiză psihologică) pentru a descoperi valorile ce le hrănesc. Simbolic, valorile sunt asemenea unor rădăcini, iar răspunsurile emoţionale sunt ceea ce creşte deasupra solului, (flori minunate sau buruieni, după caz). Aceste valori sunt necunoscute, fie pentru că s-au format şi întărit în absenţa identificărilor verbale, fie pentru că au fost acceptate fără discriminare.

Abia după ce valorile sunt aduse în lumina conştienţei Eul îşi poate asuma o nouă poziţie de viaţă, modificându-lel conciliindu-le cu valori deja existente sau renunţând la ele. Aceasta este CHEIA REZOLVĂRII

CONFLICTELOR şi, după credinţa mea, dacă fazele 1 (acceptarea emoţiilor în conştiinţă şi identificarea lor) şi 3 (opţiunea valorică deplin conştientă) sunt mai accesibile, pentru a doua fază (analiza psihologică), în absenţa unei intuiţii excepţionale (şi am întâlnit cazuri!) prezenţa unui specialist este INDISPENSABILĂ. Un specialist nu este cineva care şi-a rezolvat toate conflictele (anunţ: nici nu există aşa ceva!), ci o persoană care e conştientă de conflictele sale, care le poate controla pe timpul lucrului terapeutic şi care, bineînţeles, are o minte suficient de fină pentru a descâlci, alături de clientul său, ghemul complicat al vieţii sale subiective.

5.2. Aspecte motivaţionale ale tensiunii emoţionale

Aşa cum aminteam undeva mai sus, mecanismul plăcere-durere asigură funcţionarea biologică de bază. Plăcerea este o recompensă pentru acele acţiuni ce îi permit vieţii să înflorească. Durerea este o sancţiune pentru acele acţiuni ce neagă viaţa sau o limitează.

Plăcerea stimulează o acţiune viitoare similară, durerea împinge spre o acţiune viitoare diferită.

Din acest punct de vedere, al programării biologice, alegerile nu sunt posibile. Programarea valorică, în schimb, este realizată nu de natură, ci de noi înşine. Aici rezidă marea frumuseţe, dar şi marele pericol al umanităţii noastre recent dobândite.

Pe termen scurt, organismul face faţă valorilor iraţionale. Pe termen lung însă, după ce îşi epuizează energia, cade victimă propriei sale logici funcţionale. Un om ale cărui valori sunt în mod consistent iraţionale (contrare, adică, nevoilor sale legitime) încetează a mai exista.

Plăcerile numite de Freud „orale” (a bea, a mânca, a fuma), când sunt urmărite dincolo de limite rezonabile, conduc la consecinţe distructive. Aceste consecinţe sunt, de altfel, semnul cel mai uşor recognoscibil (şi adesea

tardiv) al valorilor iraţionale. Nu este deloc neaşteptat pentru un alcoolic sau un dependent de droguri să îşi piardă slujba, să îşi nenorocească încet, dar sigur, sănătatea, să îşi îndepărteze soţia şi copiii sau să piardă orice fel de respect de sine. Chiar dacă alţi oameni îl fac atent la comportamentele sale iraţionale (derivate din valorile sale iraţionale), ultimul cuvânt îl are, întotdeauna, natura.

Dacă durerii fizice îi este admisă, fără comentarii, valoare de supravieţuire (şi n-am cunoscut încă niciun adult, oricât de puţin instruit, care să considere, de exemplu, durerea de dinţi ca semn binefăcător al unei alimentaţii şi igiene corecte), nu de acelaşi tratament se bucură durerea psihologică. Deşi DUREREA PSIHOLOGICĂ (anxietatea, tristeţea, regretul) este pentru psihic ceea ce este DUREREA FIZICĂ pentru organism, există destui oameni care eşuează în a o interpreta ca un semnal de alarmă. Asta înseamnă că o valoare iraţională, fatală pe termen lung şi periculoasă chiar şi pe termen scurt este: „Nu contează ceea ce simţi”. Este ca şi cum, rătăcit pe munte în toiul nopţii, un turist ar arunca lanterna şi harta cu traseul corect, considerând că nu contează pe unde merge atâta vreme cât merge, deşi o prăpastie bine ascunsă sau un urs neprietenos nu sunt chiar scopurile unei vacanţe.

Aspectul motivaţional al trăirilor emoţionale este şi mai limpede dacă reuşim să înţelegem că orice emoţie conţine un germene al acţiunii, o orientare sau o tendinţă de a acţiona într-un anumit fel. Când EL o iubeşte pe EA, acţiunea la care această emoţie îl predispune este apropierea şi contactul cu ea. Dacă EA se teme de EL, tendinţa ei este de a se îndepărta sau de a-l evita. Iar dacă El o iubeşte şi o evită totuşi, aceasta nu înseamnă că impulsul pentru contact nu există, ci că el este contrabalansat şi depăşit de un alt impuls, generat de altă

valoare (de exemplu: „Are o condiţie socială superioară. Nu e de nasul meu.”). Valorile incită la acţiune şi acelaşi lucru îl fac răspunsurile valorice ale psihicului, adică trăirile emoţionale.

Aparent, unele trăiri nu impulsionează organismul spre acţiune. Când eşti foarte trist, de exemplu, nu ai niciun chef să te plimbi, să ieşi cu prietenii, uneori nici să mănânci. Există emoţii care inhibă sau blochează acţiunea. Acestea sunt tot acţiuni, dar NEGATIVE. Ele conduc la pasivitate, izolare, retragere, reverie, reiterări ale evenimentului neplăcut.

Deşi toate emoţiile sunt alimentate de aprecieri valorice, nu orice judecată de valoare conduce la o trăire emoţională. De exemplu, dacă EL, stând la televizor, află de o acţiune umanitară în favoarea copiilor abandonaţi, o poate aprecia ca „bună” sau „remarcabilă”, fără să trăiască o emoţie deosebită în raport cu ea. Dar dacă aceeaşi acţiune este proiectată şi organizată de EA, EL se simte mândru pentru partenera sa. Care este diferenţa? Trăirile emoţionale sunt experimentate atunci când evaluările sunt conectate cu viaţa noastră, pe care o implică într-un fel sau altul. Evaluările nerelevante pentru viaţa şi acţiunile noastre conduc, cel mult, la emoţii difuze, de intensitate redusă.

*p* Faptul că valorile determină CONŢINUTUL şi INTENSITATEA trăirilor emoţionale este şi mai evident în cazul fricii. Frica este experimentată atunci când un pericol este sesizat (în prezent sau doar anticipativ), iar anumite acţiuni ar putea sau ar trebui să fie făcute. De exemplu, după o ceartă violentă, EA experimentează frica de abandon, pe baza a cel puţin două premise: a plecat şi e posibil să nu se mai întoarcă (1) dacă EA nu întreprinde nimic (2). Dacă EA ar fi lost convinsă că nicio acţiune nu mai este posibilă (pentru că el a plecat din ţară şi nimeni nu-i ştie noua adresă), ceea ce va experimenta nu va mai fi

teama de abandon, ci tristeţea. (Profit de peazie pentru a releva acest aspect interesant din structura fricii: oriunde există incertitudine sau nesiguranţă, există şi frică; frica este cu atât mai redusă cu cât o persoană are o cunoaştere mai bună a acţiunilor de întreprins şi o putere mai mare pentru a le iniţia.)

Ideile şi valorile contradictorii pe care un om le posedă şi le susţine conduc la conflicte emoţionale teribile uneori. Ele dinamitează circuitul VALOARE-EMOŢIE-ACŢIUNE, iar posesorul lor se simte, în cel mai bun caz, dezorientat (iar în cel mai rău, Eul se rupe datorită tensiunii emoţionale insuportabile). Marii creatori au exploatat admirabil acest principiu psihologic şi nici micii creatori (de telenovele, de pildă) n-au rămas mai prejos.

Exemplu: EL este un preot catolic foarte respectat şi iubit în comunitatea pe care o păstoreşte. A jurat să îi fie devotat lui Dumnezeu. EA, mult mai tânără, are un farmec misterios. Mai departe, ştii şi tu…

Conflictele valorice scurt-circuitează viaţa psihologică prin intermediul mecanismelor emoţionale care traduc evaluările (EVENIMENTE ALE CONŞTIINŢEI) în fapte şi acţiuni (EVENIMENTE ALE REALITĂŢII). Tranziţia de la subiectiv (emoţii) la obiectiv (acţiuni) seamănă cu tranziţia de la socialism la capitalism. Unele ţări n-o reuşesc niciodată (ţările de faţă se exclud!).

Deşi nu sunt sigur, sper că înţelegi în ce fel bucuria sau suferinţa depind de noi înşine şi nimeni altcineva NU ESTE RESPONSABIL PENTRU ELE. Noi ne alegem valorile, conştient sau inconştient, şi nimeni nu este responsabil pentru alegerile noastre. (Când această idee e înţeleasă deplin, ea dă fiori pe şira spinării.) Valorile selectate pun în mişcare mecanismele emoţionale tot aşa cum un vizitiu pune în mişcare caii unei trăsuri. Dacă vizitiul e TREAZ, caii ne ivor trage în direcţia cea bună. Dacă e beat sau adormit, direcţia cea bună aparţine

domeniului probabilistic. Apropo, ai trecut cu bine de chestiile astea din matematică?

Noi ne alegem valorile, conştient sau inconştient, şi nimeni nu este responsabil pentru alegerile noastre.

$.3. Reprimarea emoţiilor

Reprimarea este un mecanism inconştient prin care accesul în conştiinţă al anumitor amintiri, gânduri sau evaluări este interzis. Deşi, într-o exprimare mai lejeră, aş putea spune că şi trăirile emoţionale sunt reprimate, DE FAPT ceea ce este reprimat se referă fie la evaluările care te dau naştere, fie la identificările categoriale (de tip cognitiv, deci) ale naturii emoţiilor.

Prin excelenţă, emoţia este ceva ce simţi, ceva ce te mişcă (din latinescul „movere" – a mişca). Reprimarea trăirilor emoţionale înseamnă, prin urmare, unul sau mai multe din următoarele 5 lucruri:

reprimarea CUNOAŞTERII emoţiei pe care o simţi; reprimarea cunoaşterii amplitudinii şi intensităţii emoţiei experimentate; reprimarea cunoaşterii obiectului ce trezeşte emoţia; reprimarea înţelegerii valorilor ce stau la baza răspunsului emoţional; reprimarea conştienţei existenţei unei emoţii (pentru că nu sunt conştient de trăirea pe care o am, afirm, nonşalant, că nu simt nimic).

Exemple: Ea este muziciană şi este premiată la concursul internaţional la care participă. EL, muzician la rândul lui, se află într-o competiţie inconştientă cu ea. La auzul veştii, el afirmă că se bucură, reprimându-şi conştienţa sentimentului de invidie („Ea a câştigat. Este mai bună ca mine. O invidiez.").

EL îşi susţine licenţa şi nu reuşeşte să promoveze examenele. EA, care l-a sprijinit tot timpul facultăţii, adesea sacrificându-se pentru el, afirmă că este „puţin dezamăgită" când, de fapt, este aproape distrusă (dar reprimă conştienţa acestui fapt).

EA află despre EL, care îi oferise numeroase dovezi

de loialitate, că o înşală de mult timp. Starea pe care o are o numeşte „tristeţe”, dar ceea ce refuză să admită este sentimentul puternic de a fi manipulată şi trădată.

EA are o relaţie extraconjugală de foarte scurtă durată, de care EL nu ştie. Îşi reprimă sentimentul de vinovăţie şi declară că este iritată de faptul că soţul ei o neglijează.

În toate aceste cazuri, CONŞTIENŢA TRĂIRILOR ESTE BLOCATĂ. Este ca şi cum, dacă am asemăna spaţiul conştient cu ecranul unui cinematograf unde rulează un film, anumite scene pur şi simplu nu ar apărea pe ecran, datorită intervenţiei operatorului din camera de proiecţie. Anumite gânduri, idei sau trăiri nu apar în conştienţă în acelaşi fel în care anumite scene din film nu apar pe ecran. Echivalentul psihic al operatorului este mecanismul reprimării. Acest mecanism este involuntar şi e diferit de mecanismul suprimării, care este dirijat de la nivelul voinţei conştiente (de exemplu, dacă uneori îmi trece prin cap gândul că sunt un om de afaceri ratat, lupt împotriva lui şi îl îndepărtez, atribuind eşecurile mele exclusiv circumstanţelor exterioare; în cazul reprimării, acest gând nici măcar nu mai apare, deşi toate afacerile au falimentat şi sunt dator vândut).

Mecanismul reprimării este, într-un fel, încorporat în natura psihicului datorită capacităţii umane de a procesa automat informaţia, datorită caracterului selectiv al conştienţei (atât la nivel perceptiv, cât şi la nivel conceptual, stimulii şi elementele sunt discriminate şi tratate separat unele de altele, într-o manieră lineară – de la unul la altul – şi nu globală) şi datorită existenţei gradelor de conştienţă (CLARITATEA MENTALĂ variază pe o scală de la „foarte puternică” la „foarte slabă”).

Un element se poate afla în câmpul conştiinţei, dar undeva la periferie. El poate fi adus în centrul conştiinţei dacă noi DECIDEM să ne focalizăm atenţia asupra lui. De

exemplu, pot avea sentimentul difuz că nu am înţeles o demonstraţie matematică şi hotărăsc să-l explorez, reluând demonstraţia şi observând cu mare atenţie unde înţeleg şi unde doar mi se pare că înţeleg. De asemenea, pot decide să nu reiau demonstraţia deoarece cred despre mine că sunt atât de dotat pentru matematică, încât e imposibil să nu înţeleg o teoremă banală.

Mecanismul reprimării este activat de comenzi sau interdicţii emise de Eu, fie din zona inconştientă a acestuia, fie din zona conştientă (suprimarea care, repetată suficient de mult, devine reprimare). Conţinuturile psihice reprimate sunt cele dureroase sau ameninţătoare.

Exemplu: EA a fost implicată în jocuri sexuale cu fratele ei atunci când erau copii. De câte ori această amintire revenea, ea se simţea vinovată. A început să o alunge din conştiinţă de câte ori apărea până când, dintr-o bună zi, n-a mai apărut. A fost uitată ca şi cum n-ar fi existat niciodată. Interdicţia apariţiei amintirii ameninţătoare în conştiinţă s-a automatizat.

În cuplu, reprimarea trăirilor emoţionale conduce la consecinţe devastatoare: dispute inconştiente pentru putere, acumularea ostilităţii, împietrire sau rigiditate emoţională, ruperea violentă a relaţiei.

Orice emoţie reprimată, prin potenţialul ei energetic blocat, perturbă echilibrul energetic general şi determină apariţia şi amplificarea tensiunii emoţionale în diferite zone ale psihicului. Este ca şi cum, într-un complex sistem de conducte ce asigură irigarea unei culturi, din cauza diferitelor blocaje sau fisuri, la plante nu mai ajunge cantitatea necesară de apă. Din acest motiv plantele nu se mai dezvoltă normal. În acelaşi fel, relaţia psihologică suferă şi se „ofileşte”. Pentru ca apa (energia emoţiilor) să ajungă la suprafaţă, este nevoie de conducte de transport curate (fără reziduuri pe pereţi) şi întregi (fără scurgeri).

În plan psihologic, absenţa reziduurilor şi scurgerilor înseamnă absenţa reprimării. Evident, există şi momente când alimentarea cu apă trebuie oprită, dar aceste acţiuni sunt controlate conştient. Echivalentul lor este SUPRIMAREA temporară a exprimării anumitor gânduri sau emoţii, evaluate ca nepotrivite pentru acel moment. De exemplu, dacă la o petrecere ţi se pare că partenera ta a uitat de tine şi ceea ce simţi este o enervare vizibilă, este mai înţelept să nu-i faci imediat o „scenă" şi să-i comunici calm fie mai târziu, la petrecere (dacă o mai vezi!), fie acasă, ceea ce ai simţit. Esenţial este să suprimi temporar (iar pentru asta ai nevoie de o anumită forţă a Eului) şi nu să reprimi.

Există prin urmare o relaţie de cauzalitate directă între reprimarea trăirilor emoţionale şi distribuţiile anormale ale tensiunii emoţionale în cuplu, iar noi, oamenii, am dobândit o ciudată expertiză în eludarea ei (mai bine zis, o tratăm ca şi cum n-ar exista). Iar cele două mari modalităţi de reprimare a emoţiilor sunt următoarele:

Reprimarea are loc ÎNAINTE ca emoţia să fie experimentată, prin negarea valorii ce ar genera-o (în contact, evident, cu un obiect).

Reprimarea are loc ÎN TIMPUL/ DUPĂ experienţa emoţională, prin blocarea cunoaşterii stării experimentate.

Exemple: Observându-l din copilărie pe tatăl său, EL şi-a cultivat ideea că bărbaţii sunt puternici şi curajoşi, iar femeile slabe şi fricoase. Devenit adult, adoptă un comportament erotic de cuceritor, face numeroase victime şi evită să se angajeze serios într-o relaţie. EL îşi reprimă teama că o parteneră intimă i-ar putea descoperi punctele slabe, menţinându-şi astfel imaginea de „macho". Totuşi, preţul plătit pentru această imagine este un gol interior tot mai insuportabil, motiv pentru care solicită o intervenţie terapeutică. Evident, unui bărbat.

EA nu o poate suferi pe sora ei, mult mai dotată

intelectual, dar se comportă ca şi cum ar admira-o pentru aceste daruri. Când sora ei se căsătoreşte cu un partener pe măsură, EA pare cea mai fericită. Totuşi, când află de moartea neaşteptată a cumnatului ei şi vede durerea ţâră margini a surorii sale, nu simte aproape nimic. Îşi spune, minţindu-se, că durerea este prea puternică pentru a putea plânge. În realitate, ceea ce simte, dar reprimă, este bucuria crudă la vederea suferinţei surorii invidiate.

EA renunţă la o carieră promiţătoare deoarece EL vrea copii şi o familie clasică. După un timp în care îşi creşte cu devotament copiii, ea îşi aduce aminte de visurile neîmplinite şi lentul irosit. Dezvoltă resentimente faţă de soţul ei, pe care le reprimă. Dar tensiunea Inconştientă dintre cei doi se reflectă în relaţia sexuală, care devine mecanică şi plictisitoare.

Iar dacă modalităţile de reprimare sunt cele enunţate mai sus, cele mai funeste două «rori care le provoacă sunt:

Î 1. EMOŢIILOR LE ESTE ATAŞAT UN CARACTER MORAL

Cu alte cuvinte, dacă simţi atracţie sexuală pentru o altă femeie eşti, bineînţeles, un depravat (când, de fapt, ai putea fi un bărbat cu o sănătate sexuală excelentă). Sau: dacă te înfurie un bărbat care ţi se adresează ireverenţios eşti, bineînţeles, o impulsivă şi o nestăpânită (când, de fapt, ai putea fi o femeie conştientă de respectul ce-l meriţi ca fiinţă umană). Sau: dacă îi urăşti pe cei care promovează, prin mass-media, parfumurile fine (pe care soţia ta cheltuieşte sume incredibile) eşti, bineînţeles, un limitat (când, de fapt, ai putea fi un bun decodificator al manipulăm prin reclame).

În cazul în care conţinutul emoţional ar constitui un criteriu moral, reprimarea ar fi, într-adevăr, înalt dezirabilă, iar consecinţele ei, desigur, dezastruoase. Din fericire, Dumnezeu nu are o inteligenţă atât de reprimată (ca să nu spun altfel). Ceea ce determină statura morală a

unui om nu este calitatea emoţiilor sale, el CALITATEA ATITUDINILOR FAŢĂ DE EMOŢIILE SALE. Această ultimă calitate este expresia fină a dezvoltării inteligenţei sale discriminative. Puterea de judecată şi perspectiva asupra vieţii sunt sub controlul conştient al Eului, iar omul este responsabil pentru ele. Un om nu poate fi acuzat, sub niciun motiv, pentru ceea ce simte, dar poate fi condamnat DACĂ ACŢIONEAZĂ în spiritul a ceea ce simte, provocând distrugeri în el şi în jurul lui (de exemplu, dacă, urându-şi partenera pentru că l-a trădat, o agresează sălbatic).

Poate că ţi se pare (încă) ciudat, dar este OK să experimentezi orice fel de emoţie, inclusiv cele numite, nefericit, „negative". NU ESTE OK SĂ ACŢIONEZI ÎN BAZA LOR. DE ASEMENEA, NU ESTE OK SĂ NU ÎNCERCI SĂ LE EXPLOREZI, pentru a descoperi şi, eventual, corecta ceea ce le face să apară.

2. A RESIMŢI O EMOŢIE ESTE TOTUNA CU A ACŢIONA ÎN SENSUL Ei.

Un om raţional nu se încredinţează orbeşte unei emoţii sau unei dorinţe. Conduita sa adecvată constă în a le observa calm şi a înţelege, fără a se teme sau a se simţi vinovat, cât de justificate sunt. Dacă, în anumite circumstanţe, nu are timp suficient sau abilitatea necesară pentru a le înţelege complet, el poate acţiona în spiritul lor, fiind însă pregătit SA ACCEPTE ORICE FEL DE CONSECINŢE (adică, să nu facă pe altcineva responsabil pentru o alegere care i-a aparţinut: aceea de a acţiona conform emoţiei experimentate).

Conţinuturile reprimate nu dispar din psihic. Ele strică echilibrul funcţional al acestuia şi revin în conştiinţă în cele mai variate şi indirecte feluri. Semnalele cele mai clare ale reprimării trăirilor emoţionale sunt prezenţa unor dorinţe şi trăiri ce par a nu avea nicio explicaţie („Mă enervează ceva la El şi mi-e imposibil să-mi dau seama ce, pentru că se comportă impecabil") şi prezenţa unor

contradicţii între propriile dorinţe, acţiuni sau răspunsuri emoţionale („îmi vine să o şicanez, dar după ce o fac, regret imediat”).

Preocuparea pentru a detecta aceste semnale este crucială pentru îndepărtarea ulterioară a blocajelor mentale specifice proceselor de reprimare. Uneori, ţesătura internă este atât de complexă, încât e nevoie de un terapeut competent. Alteori sarcinile sunt mai simple. Indiferent însă de textura psihologică, înţelegerea ei este necesară „Cunoaşterea pe care o dobândim nu conduce întotdeauna la beatitudine. Dar ignoranţa nu conduce niciodată.

# CAPITOLUL VI

# REGIMURI DE DETENŢIE A IUBIRII

## 6.1. Eroarea judiciară

Atât în relaţia de cuplu, cât şi în alte relaţii semnificative, natura umană, în mod esenţial creatoare, atunci când este negată conduce la o consecinţă curioasă: în loc să construim şi să creăm ceva pentru noi sau pentru un „altul semnificativ”, construim ceva împotriva noastră: ZIDURI. Capacitatea de a iubi, alături de alte aspecte profunde ale fiinţei noastre, rămâne izolată în această neobişnuită închisoare emoţională de construcţie proprie. Ascunşi în spatele zidurilor, trăim o dublă imposibilitate: nici nu manifestăm iubirea de care suntem capabili, nici nu primi afecţiunea pe care o dorim şi la care visăm.

Ţi-e neclar sau te îndoieşti că şi tu deţii expertiza în domeniul anti-construcţiilor? Iată câteva repere:

Pretinzi că totul este în regulă atunci când ceva te irită sau te deranjează.

Te judeci cu severitate şi eşti, de departe, cel mai neînduplecat critic al tău.

Ai senzaţia că nimeni nu te cunoaşte şi nu te înţelege.

Refuzi să ceri ajutorul atunci când, deşi te-ai străduit, nu poţi rezolva o problemă.

Nu soliciţi ceea ce doreşti sau ceea ce ai nevoie din teama de a fi refuzat (nu ştii să-l accepţi pe „Nu”).

Te afirmi şi îţi demonstrezi puterea în permanenţă.

Îţi place sau nutreşti o mare afecţiune pentru cineva, dar nu exprimi aceste trăiri. Uneori pretinzi că nici nu există.

Te retragi şi nu mai comunici dacă eşti criticat sau dezaprobat.

Consacri muncii şi altor tipuri de activităţi mult mai mult timp decât celor pe care îi iubeşti.

Îţi sancţionezi partenerul fără a discuta cu el greşeala comisă.

Îl suspectezi pe cel care se poartă cu tine cu multă grijă şi consideraţie, întrebându-te ce vrea de fapt.

Nu îţi găseşti timp pentru a le scrie sau telefona celor dragi aflaţi departe de tine.

Te comporţi cu cei care te-au rănit ca şi cum nimic nu s-ar fi întâmplat.

Nu îi mângâi şi nu îi săruţi pe cei pe care îi iubeşti.

Dacă nu te regăseşti în nici unul-Uprinodelele comportamentale de mai sus, cred că îţi pierzi vremea citind această carte. (Dar Te rog să mă contactezi, ca să te pot atinge şi să urlu: ESTE!)

Dacă iubirea este ceva atât de înălţător, de fundamental şi gratificator, de ce o trimitem la închisoare? Răspunsul este unul singur TEAMA! Conştient sau inconştient, nu îi permit iubirii să înflorească în viaţa mea deoarece mă tem că într-o bună zi o voi pierde şi atunci voi fi RĂNIT/A. Asociez iubirea cu suferinţa şi, pentru a mă proteja de ultima, mă protejez şi de prima. (Deşteaptă mutare, nu-i aşa?)

De unde provine această frică de iubire sau, mai exact, de pierdere a iubirii? Cu siguranţă nu ne naştem cu ea. Un bebeluş are o încredere totală în iubire. O acceptă fără condiţii şi se bucură de ea fără să se sature. Şi atunci,

cine sau ce iniţiază şi întreţine neîncrederea în iubire? Evident, toate evenimentele vieţii noastre în care am oferit afecţiune şi am fost criticaţi, pedepsiţi sau respinşi.

De câte ori am fost răniţi şi am asociat această trăire, într-un fel oarecare, cu iubirea oferită, tendinţa şi disponibilitatea de a iubi s-au diminuat încă puţin. Când dragostea este însoţită de respingere, devalorizare, luptă, nerecunoaştere, obligaţie sau sacrificiu, la ce bun să mai iubeşti? Mai bine întăreşti zidurile dincolo de care iubirea este condamnată la detenţie. Inima este delicată şi neştiutoare, iar misiunea minţii este să o protejeze. Prin urmare, cu cât mintea este mai puternică, cu atât detenţia este mai prelungită şi posibilitatea de graţiere exclusă. Mintea este asemenea unui gardian, cu atât mai aspru şi greu de convins cu cât deţinutul a săvârşit mai multe boacăne.

Totul este însă o mare neînţelegere. Paradoxal, deţinutul nu o comis nicio infracţiune, este PUR CA LACRIMA. (Stai uşor, nu te ambala!) între actul de a iubi şi suferinţe nu există nicio legătură. Repet: NICIO LEGĂTURĂ! (Da, sunt conştient de ce scriu.)

Atunci când iubeşti, nu te aştepţi să primeşti ceva în schimb, nu te aştepţi să vină cineva să-ţi spună „Mulţumesc!” sau să te premieze. Faptul de a iubi este o binecuvântare pentru tine, chiar dacă celălalt nu îţi primeşte iubirea. Ceea ce te face să te simţi fericit şi extraordinar de viu este curgerea iubirii, posibilitatea ca energia ta să se exprime, să se reverse în exterior, să se dăruiască. Eşti asemenea unei flori fericite de şansa ca parfumul ei să se răspândească în jur. Dacă aerul sau vântul ştiu ceva despre asta, pentru ea contează mult mai puţin.

Ceea ce te face să te simţi fericit şi extraordinar de viu este curgerea iubirii, posibilitatea ca energia ta să se exprime, să se reverse în exterior, să se dăruiască.

PUR ŞI SIMPLU ESTE BINE ATUNCI CÂND IUBEŞTI. Problemele apar atunci când pui condiţii, când te aştepţi ca celălalt să se comporte într-un fel sau altul. Dacă nu îţi împlineşti aşteptările, iubirea ta se micşorează sau dispare, iar tu te simţi rănit/ă. Sesizezi legătura? SUFERINŢA APARE NU ATUNCI CÂND IUBEŞTI, CI ATUNCI CÂND NU MAI IUBEŞTI.

Când iubeşti în mod autentic, ceea ce este important este să oferi, să împarţi cu celălalt, să dăruieşti. Accentul cade nu pe ceea ce primeşti, ci pe ceea ce oferi. Atunci iubirea nu este o relaţie, ci o stare interioară.

Exemplu: EA îl iubeşte pe EL. Niciodată nu a fost mai fericită. Simte că EL este exact ce îi trebuie. Adoarme gândindu-se la EL, tânjeşte să fie împreună cu el şi s-ar săruta la nesfârşit, dacă n-ar trebui să meargă la slujbă sau la şcoală. Dar el începe să-i critice preferinţele vestimentare: cutare bluză i se pare prea închisă la culoare, cutare fustă prea scurtă, cutare tricou, frivol. Ea se simte dezamăgită, neapreciată şi se întreabă de ce trebuie să sufere din iubire.

Ce se întâmplă, de fapt, la nivel psihologic? Aşteptarea ei inconştientă este ca gusturile lor să fie identice. îi vine greu să accepte opţiunile lui diferite în materie de vestimentaţie şi le interpreatează ca o critică. În felul acesta, o a doua aşteptare este frustrată: aceea ca bărbatul iubit să nu o critice. Dubla frustrare conduce la un BLOCAJ al iubirii şi exact acest blocaj este resimţit emoţional ca dureros.

Iubirea ne pune în contact cu cea mai profundă forţă din noi înşine (Şinele – centrul nostru spiritual) şi slăbirea sau întreruperea acestui contact este experimentată ca suferinţă. Contactul cu Sinele ne deschide către experienţe de o mare profunzime şi intensitate şi este de aşteptat ca atenuarea sau blocarea acestui contact să fie fenomene dureroase.

6.2. Dispozitivele de alarmare

Cu cât iubirea este mai frecvent şi mai crud osândită, cu atât pericolele ce pasc relaţia de cuplu sunt mai mari şi mai numeroase, cel mai devastator fiind, desigur, distrugerea relaţiei. Din fericire, există o serie de semnale ce anunţă dificultăţile relaţionale neconştientizate. Cunoscute şi urmărite, ele acţionează asemenea unor alarme ce atrag atenţia Eului conştient asupra tensiunilor şi conflictelor din cuplu, iată câteva dintre ele:

1. Nu mai există atracţie sexuală. Eviţi contactele sexuale sau transformi sexul într-o experienţă mecanică.

Este unul dintre cele mai puternice semnale. Viaţa sexuală este o oglindă a relaţiei tale emoţionale, o oglindă de mare fidelitate dintr-un motiv foarte simplu: CORPUL NU ŞTIE SĂ MINTĂ. Dacă la începutul relaţiei funcţiile tale sexuale erau sănătoase şi puternice, iar acum par a fi slăbit (iar tu încă nu ai bătut suta de ani), problemele sexuale sunt, aproape sigur, expresii simbolice ale unor tensiuni, crize sau frustrări din alte zone ale vieţii de cuplu. Neputinţele, insuficienţele sau conflictele din alte teritorii ale relaţiei se manifestă în pat. Este ca şi cum ceva profund din tine te-ar trage de mânecă, semnalându-ţi că este ceva în neregulă în viaţa ta.

De aceea, toate tehnicile recomandate de psihosexologi sau de profesionişti ai amorului sunt sublime şi cu totul nefolositoare, dacă nu sunt însoţite de intervenţii terapeutice. Excitaţia sexuală este un barometru minunat şi de o mare precizie, indicând calitatea relaţiei tale. Nu spun că înaintarea în vârstă nu este asociată cu o anumită diminuare a răspunsului sexual (dar nu cu absenţa lui!). Natura are şi ea drepturile ei. Vreau doar să te fac atent la acest excepţional (şi simplu!) instrument de cunoaştere: excitaţia sexuală ca metaforă corporală a echilibrului emoţional din cuplu.

2. Simţi impulsul de a te delimita de partenerul tău,

acţionând singur/ă acolo unde altă dată acţionaţi împreună.

Este ca şi cum ai căuta mai mult spaţiu, deoarece prezenţa lui a ajuns să te sufoce sau să te incomodeze. De exemplu, dacă altă data ieşeaţi împreună pentru a lua masa în oraş, acum ieşi cu altcineva sau nu mai ieşi deloc. Dacă altă dată îl consultai înainte de o investiţie, acum nu o mai faci. Dacă altă dată nu concepea! un sfârşit de săptămână fără el, acum te bucuri când lipseşte. Iar dacă vă uitaţi împreună la un film, comentându-l aprins după aceea, acum ai deja propriul tău televizor.

3. Observi că priveşti tot mai des sau chiar eşti atrasă de persoane de sex opus, pe care le compari cu partenerul tău.

Nu este nimic anormal să apreciezi profilul fizic, afectiv, intelectual sau spiritual al unei alte persoane decât partenerul tău, dar este alarmant să fii în căutarea acestor persoane. Ceva trebuie să-ţi lipsească, eşti de acord? Situaţia devine mult mai uşoară dacă identifici ceea ce ai nevoie şi partenerul tău nu (mai) îţi oferă. Şi este onest, desigur, să-i comunici ceea ce ai început să cauţi la alţii.

4. Realizezi că nu-l poţi ierta pentru anumite lucruri sau acţiuni săvârşite şi te întristezi/ te superi când îţi aminteşti de ele.

Când situaţiile emoţionale din trecut sunt finalizate, ele se închid şi nu mai reapar în conştiinţă decât, eventual, pentru a te informa asupra trecutului (evenimente şi stări), dar fără a reactiva acele stări. Imposibilitatea de a ierta, ştiinţific numită RESENTIMENT, arată, fără greş, retragerea gradată a iubirii. În plus, când tolerezi frustrările, dar simţi şi ranchiuna, furia se interiorizează şi declanşează o serie de complicaţii: tulburări de somn sau de alimentaţie, dureri de cap, afecţiuni ale pielii, impuls sexual scăzut, depresii nervoase.

5. Te gândeşti tot mai mult la trecut, amintindu-ţi

începutul fermecător ah relaţiei sau relaţii care au precedat-o pe cea actuală.

6. Ai fantezii sexuale cu alte persoane.

Semnalul indică ALERTĂ MAXIMĂ dacă, în timp ce consumi relaţia sexuală cu partenerul tău, îţi imaginezi că eşti în pat cu altcineva.

7. Ai un prieten sau o prietenă foarte bună, de care te simţi atât de apropiat încât îi împărtăşeşti cele mai intime gânduri şi trăiri ale tale. Te simţi înţeles şi sprijinit într-o manieră de care eşti convins că partenerul tău nu o poate atinge.

8. Critica la adresa partenerului tău a devenit mai frecventă şi mai tăioasă. Într-o altă variantă, te critici şi te culpabilizezi pe tine însuţi/însăţi.

9. Petreci majoritatea timpului liber cu alţi prieteni sau în activităţi care îl exclud pe partenerul tău.

10. Dezvolţi o formă oarecare de dependenţă (de alcool, de tutun, de jocuri de noroc, de droguri, de dulciuri).

11. Nu te mai preocupă felul cum arăţi. Neglijezi igiena personală. Te îmbraci neatrăgător şi colecţionezi cu pasiune kilograme de ţesut adipos.

12. Nu îţi mai mângâi partenerul cu afecţiune sau eşti inertă şi apatică dacă el are iniţiativă. Uiţi să-l mai îmbrăţişezi.

13. Nu îl mai lauzi şi nu îi mai apreciezi părţile pozitive.

14. Eviţi să comunici într-o manieră deschisă. Nu îl mai faci părtaş la evantaiul emoţiilor, gândurilor, dorinţelor sau atitudinilor tale.

15. Petreci tot mai mult timp la serviciu, încărcându-ţi deliberat programul de muncă.

16. Nu mai ai iniţiative de petrecere a timpului într-o manieră romantică şi respingi propunerile lui, invocând diferite motive.

17. Nu îl/o asculţi atunci când îţi vorbeşte sau simulezi interesul.

18. Refuzi să îi acorzi sprijinul atunci când te solicită, sub diferite pretexte, sau renunţi să apelezi la el, anticipând refuzul.

19. Te plângi altora pentru relaţia voastră şi îl prezinţi într-o lumină negativă.

6.3. Lecţiile obligatorii ale temniţei emoţionale

Nu e prea grozav să fii închis. Primul lucru pe care îl descoperi este că există ziduri şi gratii. Al doilea este un simţ acut al separării de lumea exterioară.

Din punct de vedere afectiv, separarea este acea stare de blocare parţială sau completă a curgerii experienţei emoţionale către celălalt. Separarea presupune a anumită distanţă de lumea din jur şi ceva care să bareze sau să împiedice libera circulaţie a gândurilor şi trăirilor între tine şi cei ce te înconjoară. Cei mai mulţi dintre noi suntem specialişti de prestigiu în şâparare, instruiţi cu devotament de părinţi, şcoală, media şi alte instituţii sociale antrenate în procesul istoric de a face din separarea emoţională o dimensiune cronică a condiţiei umane.

Exemple: EL vine târziu acasă şi primele cuvinte pe care EA i le adresează sunt: „Cum poţi să vii aşa de târziu? Nici măcar nu te-ai obosit să-mi telefonezi”. El lucrase la un proiect dificil şi nu avusese niciun moment de respira. Se simte criticat pe nedrept. Traduce mesajul ei ipa. „Eşti un iresponsabil. Eu n-aş întârzia niciodată atât fără să te anunţ printr-un telefon. Sunt ţişai bună decât tine”. Dintr-odată, ea îi pare la kilometri distanţă. Devine tăcut şi tot ce doreşte e să se culce cât mai repede.

EA ar vrea să meargă în weekend undeva la munte, dar EL preferă să meargă singur la părinţii lui. La întoarcere, îi explică: „Aveam nevoie de puţină singurătate. Una peste alta, n-au ipst decât două zile. Ce mare lucru?”

Ea se simte lezată şi abandonată şi i se pare că prea puţin pontează pentru el. Interpretează mesajul lui astfel: „Eşti o femeie pretenţioasă. Voi face totdeauna ce vreau. Nu-mi pasă de sentimentele tale”. Ea pleacă în bucătărie şi devorează în viteză o cutie de ciocolată.

EL o invită la o petrecere când EA ar vrea să se odihnească. Acceptă totuşi. O dată f-unsă, începe imediat să critice în sinea ei pe toată lumea: „Femeia aceea e indecent îmbrăcată. Bărbatul acela face glume vulgare. Copiii gazdei sunt obraznici şi răsfăţaţi”. Este dezamăgită de partenerul ei şi prietenii lui şi se simte tot mai tristă. Deşi ar putea să plece, alege să rămână şi să se simtă mizerabil.

v Opusul separării este contactul sau conexiunea. A fi în contact cu celălalt înseamnă a-i permite experienţei subiective să curgă fără cenzuri sau distorsiuni spre universul celuilalt. A fi conectat la celălalt este o legătură conştient percepută şi acceptată, o atingere psihologică liber consimţită între miezurile a doua fiinţe umane. Fără contact, iubirea este de neînchipuit.

Fără contact, iubirea este de neînchipuit.

T Abilitatea de a stabili şi a menţine contactul nu poate fi stăpânită cu uşurinţă, mai ales dacă ai devenit un expert în separare. Ea se dezvoltă prin exerciţiu şi este intricată altor abilităţi, niciuna dintre ele predate sau practicate la şcoală sau în alte instituţii presupuse ca generând o cultură superioară.

*p* închisorile emoţionale au meritul, totuşi (dacă nu e prea târziu), de a ne trezi gustul şi Nevoia contactului. Ele ne administrează lecţii obligatorii, temporar dureroase, dar utile şi binefăcătoare pe termen lung.

8.4. Diferenţa dintre nevoie şi dependenţă *ţ*; O foarte apreciată şi catastrofală filosofie în lumea zilelor noastre este cea potrivit căreia este preferabil să nu ai nevoi psihologice. Într-o societate competitivă, autosuficienţa

este valorizată. A avea nevoie de afecţiune, de recunoaştere, de iubire sau suport emoţional este mai degrabă un dezavantaj. Este în regulă să ai dorinţe şi să vrei ceva, dar e ceva fundamental greşi*t în* faptul de a avea nevoie de ceva. „Nevoia” este ceva murdar, care te transformă într-o persoană handicapată, slabă, dependentă, predispusă la angoasa neîmplinirii nevoii.

v împărtăşeşti această filosofie? Dacă răspunsul este pozitiv, am câteva noutăţi pentru ine. A avea nevoi psihologice este totuna cu A FI UMAN. Când îţi negi nevoile, te jautofalsifici, vrei să pari altceva decât eşti şi te rupi de una dintre cele mai delicate şi vulnerabile şârţi ale tale. De câte ori spui „Eu nu am nevoie de nimeni. Eu deţin controlul.”, mai adaugi o cărămidă la zidurile din jurul tău, ziduri ce devin tot mai impenetrabile sau greu de dărâmat.

Pe de altă parte, când recunoşti că ai nevoie de partenerul, părinţii sau prietenii tăi, le oferi ocazia să se simtă recunoscuţi şi apreciaţi. Invers, când cineva realizează că nu ai nevoie de el şi nu-i valorizezi prezenţa, se simte, ca să zic aşa, într-o elegantă limbă străină, „like shit”.

Cât de conştient eşti de nevoile tale? Dacă ai face o listă cu toţi oamenii importanţi pentru tine, ai putea spune ce nevoi psihologice îţi satisfac? Mai departe, te-ai aventura să-ţi exprimi recunoştinţa pentru prezenţa lor în viaţa ta? (Ei, ce simţi când citeşti aceste provocări? Simţi nevoia să închizi cartea?)

Este tragic, dar adesea înţelegem ce nevoie ne satisfăcea o anumită persoană abia când aceasta dispare din viaţa noastră, plecând sau murind. Abia atunci recunoaştem cât de mare nevoie aveam de ea. Prin urmare, grăbeşte-te! Timpul de a le spune celor dragi că îi iubeşti şi ai nevoie de ei este ACUM, când ei sunt încă vii, aproape şi capabili să aprecieze ceea ce le comunici.

Nevoile suprimate sau reprimate distrug capacitatea

de a trăi o relaţie pasionantă. Altfel, cum ai putea să trăieşti entuziast împreună cu cineva de care simţi că nu ai nevoie? Nevoile şi caracterul însufleţit şi captivant al unei relaţii sunt intim legate. Relaţia devine o splendidă aventură punctată şi de momente de insecuritate, dar şi de împlinire şi trăiri excepţionale.

În grupurile de terapie, ca şi în viaţa de zi cu zi, oamenii cu cele mai frustrate nevoi de a iubi şi a fi iubiţi pot fi cu uşurinţă recunoscuţi după aparenţa lor de persoane insensibile, dure, puternice. Aceşti oameni au o nevoie disperată de control şi par să nu aibă nevoie de nimeni. Când îţi dau voie, poţi descoperi îngropată prin cine ştie ce cotlon o inimă vulnerabilă, însetată de afecţiune.

Ce diferenţă există totuşi între nevoie şi dependenţă? Dacă am nevoie de cineva, nu înseamnă automat că depind de acel cineva? Pare logic să răspund „Da”, din moment ce, dacă acel cineva nu mai există, nevoia mea rămâne nesatisfăcută.

E timpul să intrăm din nou în zona subtilităţilor psihologice. Am nevoie să fiu iubit şi partenera mea mă iubeşte. (Ce bine!) Dependenţa pare clară. Eu depind de ea, deoarece ea îmi satisface nevoia de a fi iubit. Ea mă face să fiu fericit.

GREŞIT! Eu am nevoie de ea, într-adevăr, dar nu depind de ea pentru a crea fericire în viaţa mea. DEPIND DOAR DE MINE ÎNSUMI. Eu sunt responsabil pentru satisfacerea nevoilor mele. Depinde de mine să întreţin şi să dezvolt o relaţie plină de iubire, în care nevoile mele fundamentale să fie satisfăcute. Dacă partenera mea nu o poate face, eu sunt SINGURUL responsabil pentru a găsi o persoană mai aptă.

Eu sunt responsabil pentru satisfacerea nevoilor mele.

Este posibil astfel să am nevoie de cineva şi să rămân

o persoană independentă, care nu a renunţat la puterea personală în favoarea alteia. Dacă persoana spre care m-am orientat nu-mi satisface nevoile, inteligenţa îmi permite să mă orientez spre cineva mai potrivit. Şi nimeni altcineva în afară de mine nu este responsabil pentru procesul căutării şi identificării ei.

Acesta este modul în care NEVOIA ŞI RESPONSABILITATEA SUNT LEGATE. A avea nevoie de altcineva este OK. Nu este OK să abdici de la responsabilitatea ta pentru satisfacerea acestei nevoi. Este ca şi cum ai avea nevoie de apă minerală cu conţin ridicat de magneziu. Vei fi satisfăcut când vei putea să o bei, dar îţi revine, responsabilitatea de a cerceta mai multe izvoare pentru a o găsi. Dacă un izvor nu te mulţumeşte, este responsabilitatea ta SA CAUŢI ALTUL. Aceasta înseamnă SA AI NEVOIE DE ALŢII, DAR SĂ DEPINZI DE TINE ÎNSUŢI.

În concluzie, îţi păstrezi nealterată puterea personală nu pentru că nu mai ai nevoi, ci pentru că:

admiţi că ai nevoi; te angajezi să acţionezi pentru a le satisface; îţi reprezinţi şi cauţi modalităţi de a le satisface.

În ce priveşte diferenţa dintre nevoie şi dorinţă, ea este mult mai clară. Nevoia este un motivator mult mai puternic. Nevoia te impulsionează, te împinge să acţionezi ACUM, pe când dorinţa îţi lasă mai mult timp la dispoziţie. NEVOIA NU TOLEREAZĂ TRECEREA TIMPULUI! Exemplul cel mai ilustrativ aparţine desigur nevoilor asociate aparatului excretor.

Nevoile sunt vitale pentru organism. Gratificarea lor asigură supravieţuirea şi dezvoltarea organismului. Dorinţele, în schimb, nu sunt vitale. Ele pot fi amânate fără ca organismul ca întreg să sufere. Dacă doreşti o casă cu două niveluri şi opt camere pentru a te putea desfăşura, nu vei fi distrus dacă vei locui toată viaţa într-un apartament cu trei camere. Dar dacă ai nevoie de o casă pentru că e

iarnă şi nu poţi dormi sub cerul liber, te vei mulţumi cu cea mai prăpădită coşmelie.

Când nevoia de a iubi şi a fi iubit este reprimată sau nerecunoscută, nu-ţi rămân decât singurătatea şi izolarea emoţională. Puterea de a iubi este captivă în spatele zidurilor ridicate din teama de a fi respins. Nu ştiu dacă există un sacrificiu stupid mai mare. Autoampiedicându-te să iubeşti, îţi refuzi posibilitatea unei vieţi emoţionale spontane, apte să-ţi atragă atenţia asupra aspectelor problematice ale fiinţei tale.

NU POŢI VINDECA CEEA CE NU SIMŢI!

Dimpotrivă, dacă alegi să iubeşti, nu ai nimic de pierdut. Demolând zidurile închisorii, devii disponibil pentru contactul cu toate trăirile tale. Poţi fi cunoscut şi iubit mai uşor de ceilalţi. Şi, nu în ultimul rând, spiritul tău se poate revela pentru a-şi exprima geniul şi frumuseţea.

## CAPITOLUL VII

## ISPITA ŞI PRIMEJDIILE DEPENDENŢEI

EA: „La început era romantic, dar acum pare complet dezinteresat. Când mă plâng îmi spune că aşa este el şi nu are cum să se schimbe. Parcă înnebunesc încetul cu încetul. Şi, cu toate că mă simt îngrozitor, nu pot să-l părăsesc. Nici să mă gândesc serios la această alternativă nu pot”.

EL: „Nu ştiu cum se întâmplă, dar ajungem să ne certăm din orice, chiar şi din lucruri mărunte. Relaţia noastră este o bătălie continuă. Singurul lucru asupra căruia suntem de acord este că ne-ar fi mult mai bine despărţiţi. Totuşi nu mă pot despărţi de ea”.

EA: „Nu-I mai iubesc de mult. L-aş părăsi chiar acum, dar avem atât de multe lucruri în comun: copiii, casă, afacerea, amintirile. Dacă într-o zi n-ar mai veni acasă cred că m-aş bucura. Pe de altă parte, o viaţă fără el nu-mi pot imagina”.

EL: „Adevărul e că n-o iubesc suficient pentru a ne

căsători, dar nici nu-mi vine să rup legătura noastră. Nu ştiu dacă o altă femeie m-ar accepta şi asta mă sperie al dracului de mult. Ea cel puţin este acolo şi îi pasă de mine. Ştiu că este cineva care-mi pregăteşte micul dejun sau care mă întreabă cum a fost la serviciu. E mai bine decât nimic”.

7.1. Dulce – otrăvitor

Se numeşte DEPENDENŢĂ. Seamănă cu dependenţa de alcool, de droguri sau de tutun. Nu ştiu care din ele este mai rea. Ceea ce ştiu sigur este că nu substanţa (alcoolul, drogul, tutunul) sau persoana sunt vinovate pentru dependenţă. Responsabilitatea pentru dependenţă îi revine în totalitate celui DEPENDENT.

A rămâne într-o relaţie toxică este o ameninţare la adresa sănătăţii tale. Poate că ai încercat să o ameliorezi, să o modifici, să o transformi. N-a mers. Eşti demoralizat. Ştii că eforturile tale sunt inutile. Cu toate acestea, nu eşti capabil sau capabilă să pleci. Nu poţi pune punct, deşi gândirea sănătoasă (a ta, a prietenilor tăi) te obligă să o faci. Este ca şi cum relaţia ar fi o închisoare la care tu ai fost condamnat, fără să ţi se spună pentru cât timp.

Terapeutul îţi arată uşa deschisă, iar tu susţii că este închisă. Alteori admiţi că este deschisă, faci un pas afară şi apoi te întorci repejor înăuntru. Alteori te opreşti pur şi simplu în prag şi rămâi nemişcat acolo. Ceva din tine îţi spune că nu poţi trăi în felul acesta şi totuşi continui să trăieşti astfel. Dacă perspectiva uşii deschise îţi dă fiori, o închizi sau o zideşti, după caz. Dacă eşti o persoană mai originală începi să decorezi închisoarea, o faci mai prietenoasă. Dar înăuntrul tău ştii deja că vei muri într-un colţ al acestei celule.

Motivele invocate în sprijinul dependenţei se plasează într-un registru larg, de la cele vădit iraţionale sau prosteşti până la cele mai raţionale (în aparenţă). Trucurile la care noi, oamenii, recurgem pentru a ne înşela

pe noi înşine depăşesc orice închipuire.

Este foarte rece cu mine. Dar eu ştiu că în spatele acestei răceli este o mare sensibilitate. Nu ştie însă să o arate. Simt că eu îl pot ajuta.

Dacă o părăsesc nu voi mai întâlni pe nimeni niciodată.

Poate că dragostea nu este atât de importantă. Poate că aşa li se întâmplă tuturor.

M-aş simţi foarte vinovată dacă l-aş părăsi. A făcut atâtea pentru mine, nu merită una ca asta.

Ştiu că pare sadic şi insensibil. Mă gândesc însă că poate sunt eu prea sensibilă şi aştept prea multe de la el.

Cine altcineva m-ar putea dori pe mine?

Toate conflictele şi luptele noastre arată, de fapt, cât de mult ne iubim şi cât de intensă e relaţia noastră.

El îmi spune că nu mă mai iubeşte, dar eu nu-l cred. Dragostea nu poate dispărea aşa, într-o bună zi. M-a iubit odată şi sunt sigură că mă iubeşte şi acum.

Uneori ne este atât de bine unul cu altul, încât nu cred că va fi atât de idiot încât să tămână cu actuala lui soţie.

Mă tratează ca pe o cârpă, ca pe un preş. Dar îl iubesc, ce să fac? Iubirea îmi dă putere să îndur. De fapt, cred că asta e adevărata iubire.

Cunoşti şi tu replicile astea? Poate le-ai auzit undeva în jur, poate le-ai citit sau le-ai văzut în filme (ei, nu neapărat în telenovele) sau poate le rosteşti chiar tu. Dacă le foloseşti, te-aş întreba: CE VREI SĂ PROTEJEZI? DE CINE TE TEMI? Care sunt trăirile şi credinţele care sfidează logica şi judecata sănătoasă într-o asemenea măsură încât nu mai ştii ce este bine şi ce este rău pentru tine?

7.2. Cele patru caracteristici ale relaţiei de dependenţă într-o relaţie de dependenţă poate exista, paradoxal, multă dragoste, dăruire şi angajament. Ceea ce

o face nesănătoasă este caracterul COMPULSIV al acestora. Cu alte cuvinte, într-o relaţie de dependenţă, o persoană NU ALEGE LIBER o altă persoană, ci este împinsă, fără a se putea împotrivi, spre o altă persoană. Această NEVOIE COMPULSIVĂ limitează drastic libertatea de a alege şi transformă un om într-un sclav. Ca şi-alcoolicul sau dependentul de drog, el este atras irezistibil de ceva, chiar dacă ştie că acel ceva. îi face rău. Un imperativ necunoscut îi cere să rămână într-o astfel de relaţie, cu orice risc.

Într-o relaţie de dependenţă, o persoană NU ALEGE LIBER o altă persoană, ci este împinsă, fără a se putea împotrivi, spre o altă persoană.

O altă caracteristică a relaţiei de dependenţă este PANICA. Dependenţii. de drog experimentează această teamă când proviziile sunt pe terminate, marii fumători când se află într-un toc în care fumatul e interzis, iar cei dependenţi de o persoană atunci când se gândesc la germinarea relaţiei. Dependentul ridică receptorul pentru a-şi comunica hotărârea şi închide fulgerător la primul apel. Pregăteşte un discurs despre beneficiile separării, pe care îl uită Instantaneu în clipa întâlnirii. Afirmă că vrea să discute despre ceva important şi discută despre un nou proiect comun.

Al treilea semn este AGONIA pe care o trăieşte acela sau aceea care a încheiat o iblaţie de dependenţă. Durerea fizică (de stomac, de cap, de piept), perturbările somnului (unii nu mai pot adormi, alţii ar dormi toată ziua), plânsul prelungit, iritabilitatea excesivă şi sentimentul bă totul s-a sfârşit, pentru totdeauna, sunt printre indicii devastării emoţionale. Dorinţa e uneori atât de puternică, încât dependentul (de relaţie, de alcool, de drog) revine la sursa dependenţei sale.

— Al patrulea semn şi, de altfel, singurul pozitiv din această serie, este sentimentul de UŞURARE sau chiar de

TRIUMF ce urmează perioadei de suferinţă. Prin intensitatea lui, el diferă sensibil de tristeţea şi acceptarea blândă asociate cu pierderea unui partener într-o relaţie de non-dependenţă.

Similaritatea esenţială a tuturor dependenţilor, indiferent de natura dependenţei (substanţă/ persoană), este sentimentul de a fi cumva pierdut, incomplet sau gol în absenţa legăturii cu cineva sau ceva. Acest cineva sau ceva devine centrul existenţei persoanei dependente şi totul ar fi O.K. dacă acest cineva sau ceva ar fi un factor generator de echilibru şi armonie în viaţa individului.

Din păcate, este exact pe dos. Dependentul ajunge la disperare dacă pierde contactul cu acest cineva (în cazul relaţiei) şi este dispus chiar să-şi lezeze integritatea (fizică sau psihică) pentru a menţine acest contact.

7.3. Examenul de capacitate în orice relaţie există, într-un fel, un anumit tip de dependenţă. În sine, aceasta nu este rea ci, dimpotrivă, aduce forţă, intensitate şi savoare relaţiei. A stabili o legătură puternică, solidă cu cineva este un semn de maturitate şi sănătate mentală. Nevroticul este cel care eşuează constant în a stabili o astfel de legătură. Cel care se izolează sau nu poate trăi împreună cu cineva, într-un cuplu, nu este nici pe de parte „perfect” sau auto-suficient. La marea şcoală a vieţii, el/ea escaladează încă treptele gimnaziului. (Dacă te irită foarte tare această ultimă afirmaţie, fii cu mare băgare de seamă! S-ar putea să fie chiar cazul tău.)

O relaţie robustă cu cineva ne pune în contact cu ceea ce este mai bun înăuntrul nostru. O relaţie toxică, pe de altă parte, antrenează exact acele elemente care se opun unei libertăţi superioare: libertatea de a-ţi manifesta cele mai valoroase părţi ale tale, libertatea de a te dărui celuilalt fără a te simţi obligat să faci asta, libertatea de a alege să stai sau să pleci. Toate aceste libertăţi sunt diminuate sau anulate de constrângerile dependenţei.

Acesta este, în fapt, unul din cele mai clare criterii pe baza căruia poţi identifica o dependentă: DEPENDENTA CONSTRÂNGE!

DEPENDENŢA CONSTRÂNGE!

Poţi înţelege mai uşor dacă te afli într-o relaţie generată de preferinţe sau de dependenţă dacă eşti atent la următoarele semne:

Cauţi sau inventezi motive pentru a rămâne şi a contrabalansa aspectele profund nesatisfăcătoare ale relaţiei.

Deşi propria ta gândire obiectivă (sau a altora) îţi spune că relaţia nu evoluează şi nu te poţi aştepta la nimic bun, nu întreprinzi nimic concret pentru a o finaliza sau stopa.

Te cuprinde frica şi chiar teroarea când te gândeşti să pui punct relaţiei.

Când, în sfârşit, te hotărăşti să acţionezi, eşti copleşit de tot felul de simptome, care dispar prin reluarea contactului.

După ce relaţia s-a terminat cu adevărat, te simţi singur şi aproape pierdut în lumea aceasta mare şi ostilă.

Dacă distingi aceste semne în propria ta relaţie, poţi fi sigur că vulnerabilităţile personalităţii tale au dobândit o asemenea dimensiune, încât capacitatea de a te mişca spontan şi liber prin viaţă s-a alterat sau distrus. Însă ireparabilul nu s-a produs. Poţi admite că eşti un dependent. Dacă ai o părere foarte bună despre tine, asta o să te doară un pic. Dar fără acest prim şi necesar pas, orice transformare sau vindecare e imposibilă. Este ca şi cum te-ai afla într-o prăpastie şi al înceta să pretinzi că eşti pe vârful muntelui. Noua atitudine îţi va permite să priveşti de jos în sus şi, eventual, să găseşti o cale de salvare.

7.4. Rădăcinile îndepărtate ale dependenţei

Dependenţa nu apare din senin, ca o ploaie de vară.

Dimpotrivă, este o dezvoltare logică şi comprehensibilă a biografiei umane. O astfel de înţelegere ne ajută să o privim cu mai multă compasiune şi să nu o condamnăm ca pe o slăbiciune umilitoare. Mai mult, înţelegând despre ce este vorba avem şanse mai mari să o înfruntăm cu succes, asimilând lecţia ei amară şi devenind, de ce nu, puţin mai înţelepţi.

Cele mai uşor observabile rădăcini sunt consideraţiile de ordin practic. Ce se va întâmpla cu copiii noştri? Cum vom împărţi mobila? Dar pisica? Ce vor spune colegii? Ce vor Spune prietenii? Cine o să-mi gătească? Cine va repara robinetele? Este dificil să pul capăt unei relaţii unde există copii mici, dependenţă financiară sau o istorie lungă şi intricată de investiţii, proiecte şi acţiuni comune.

Ceva mai departe pe firul perfid ai dependenţei se află credinţele subiective despre ceea ce este o relaţie şi despre tine ca persoană. Aceste credinţe conţin „adevăruri sociale” dintre cele mai diverse, idei prosteşti şi şabloane de gândire de genul: „Căsătoria este sfântă”, „Dragostea înseamnă să te sacrifici”, „A întrerupe o relaţie este un eşec”, „Nu sunt suficient de atrăgătoare11, „Nu se va uita nimeni la mine”, „Ceea ce contează este securitatea materială1, „Rău cu rău, dar mai rău fără râu”, „Dragostea este eternă”, „Sunt un nimeni dacă nu am bani”, „Singurătatea este o boală”, „Nu mă pot descurca pe cont propriu”. Şi mă opresc aici cu enumerarea, întrucât deja simt că mă enervez.

Rădăcina cea mai puternică a dependenţei relaţionale aparţine, însă, unui strat psihologic care a ieşit de mult din câmpul conştiinţei şi care ne controlează viaţa de undeva din străfundurile inconştientului. În diferite grade, el există în noi toţi, iar puterea sa emoţională poate face complet ridicole problemele generate de consideraţiile practice şi credinţele subiective.

Acest strat traduce fidel modul cum nevoile noastre

primare de ataşament au fost, după caz, frustrate, satisfăcute optim sau suprasatisfăcute. Fiecare din noi a păşit în viaţă ca un copil neajutorat. Nu ne puteam asigura singuri nici măcar cele mai rudimentare lucruri necesare. supravieţuirii, confortului sau dezvoltării noastre. Atât realitatea externă, cu noutăţile şi cerinţele rel, cât şi realitatea internă, cu amalgamul ei de trăiri, dorinţe şi nevoi, erau ameninţări constante, cu atât mai mult cu cât veneau dintr-o lume perfectă, în caze nu există decât siguranţă, căldura şi plăcere.

Fiecare din noi a păşit în viaţă ca un copil neajutorat

Naşterea este primul şoc, primul stimul care trezeşte conştiinţa individuală. Timp de mai «nulte luni, copilul continuă să aibă senzaţia că este una cu lumea din jur, ca şi cum ar fi în pântecul mamei sate. Cu toate acestea, micile sau marile frustrări, cum ar fi întârzierea biberonului sau a sânului matern, şi lipsa de răspuns la plânsetele sale apocaliptice, îl fac să devină tot mai conştient de individualitatea lui, diferită de a celorlalţi. Eul copilului începe să se cristalizeze ca urmare a unor astfel de şocuri, care-l aduc spre sine însuşi.

În cele mai multe cazuri, o figură maternă sau cvasi-maternă răspunde nevoilor de siguranţă şi ocrotire ale copilului. În diferite grade, îi oferă îngrijire elementară, îl protejează de mediu şi îi satisface nevoie psihologice de recunoaştere, atenţie şi iubire. COPILUL SE

ATAŞEAZĂ DE ACEASTĂ FIGURĂ MATERNĂ (este posibil ca figura maternă să fie; un bărbat, dar cel mai adesea este, evident, o femeie), iar felul cum figura maternă răspunde nevoii de ataşament pe care copilul o manifestă este crucial pentru abilitatea viitorului adult de a forma relaţii primare puternice sau de a le întrerupe atunci când este necesar sau inteligent să o facă.

Nici cele mai extraordinare mame nu pot fi atât de prezente şi atente încât să satisfacă perfect nevoile

copilului. Chiar şi ele au şi alte lucruri de făcut, cum ar fi să doarmă sau să se hrănească. Pot fi uneori deprimate, iritate sau supărate. Copilul are o sensibilitate excepţională la aceste variaţii ale calităţii şi cantităţii contactului cu figura maternă şi, în funcţie de aceşti factori, înregistrează mai mult sau mai puţin traumatizant gratificarea nevoii sale de ataşament.

Dar aceasta nu este totul. Părinţii nu se pot considera absolviţi după primii doi-trei ani de viaţă, adică intervalul de timp revelat de studii ca cel mai important pentru consolidarea viitoarelor patternuri de ataşament. Nu doar gratificarea eronată (excesivă sau deficitară) predispune copilul pentru relaţii regresive sau blocante, ci şi greşelile, gafele sau incompetenţe părinţilor, asociate celeilalte mari întreprinderi: LANSAREA copilului în lume. Pentru copil este esenţial să treacă de la sentimentul lui imaginar de atotputernicie la o percepţie mai exactă a realităţii, să iasă din simbioza cu mama sau figura maternă şi să înceapă să se orient: a PE CONT PROPRIU prin lume. El are nevoie de cineva care să-i prezinte şi faţa prietenoa >. lumii, să-l încurajeze să-şi asume unele riscuri şi să-l sprijine în aceste acţiuni, aparent minoib pentru un adult, dar de o importanţă fenomenală pentru el.

Descoperind şi înfruntând limitele impuse de realitate, copilul îşi dezvoltă încrederea în puterea lui personală şi un respect de sine sănătos. Aici intră în joc FIGURA PATERNĂ: un adult care să stimuleze şi să sprijine dorinţa de autonomie a copilului, care să-l familiarizeze gradat cu lumea cea mare şi să-l înveţe să facă faţă pericolelor sau provocărilor ei, recompensându-l pentru eforturile şi curajul separării de figura maternă.

Ar putea suna ciudat, dar misiunea esenţială a tatălui este SĂ-I AJUTE PE MAMĂ ŞI COPIL SĂ SE SEPARE UNUL DE ALTUL. Şi fără a face paradă de subtilitate, menţionez că în misiunea tatălui intră şi sarcina de a

sprijini şi reconforta copilul din mamă (în limbajul analizei tranzacţionale, Eul Copil al mamei), în timpul presiunii anxiogene a separării.

Misiunea esenţială a tatălui este SĂ-I AJUTE PE MAMĂ ŞI COPIL SĂ SE SEPARE UNUL DE ALTUL.

Nu ştiu câţi taţi se achită onorabil de această responsabilitate. Unii nici măcar nu o recunosc şi lasă toate problemele de creştere a copilului în slujba mamei. Unii bărbaţi sunt prea centraţi pe ei înşişi (profesie, carieră, prestigiu, preocupări extra-familiale) sau prea puţin disponibili emoţional pentru a ajuta mama şi copilul să se distanţeze, astfel încât copilul să dobândească o identitate clară, stabilă, sănătoasă. Alţi bărbaţi sunt prea pretenţioşi, agresivi sau brutali, „alungând” copilul înapoi în braţele mamei.

Referindu-se la importanţa delimitării teritoriilor psihologice ale mamei şi copilului, faimosul terapeut Winnicott vorbea despre funcţia mamei în „spulberarea iluziilor copilului” („International Journal of Psychoanalysis”, 1953). Mama trebuie să-i distrugă iluzia fuziunii într-o singură entitate, împingându-l astfel spre o identitate umană proprie. Fără desprinderea din această „magmă originară” şi diferenţierea de mamă, Eul copilului nu ar putea căpăta formă. Dorinţa de a retrăi această stare extatică nu ne părăseşte niciodată. Când natura ei regresivă este stăpânită, aceeaşi dorinţă devine unul din motoarele evoluţiei spirituale.

De asemenea, nevoile reziduale de ataşament, ca şi, în celălalt caz, nostalgia suprasatisfaceri i lor, persistă şi ele. Aceste fantezii, dorinţe sau tentative se exprimă în diferitele forme de DEPENDENŢĂ EMOŢIONALĂ. Iar formulele verbale de recunoaştere sunt de genul:

Ea mă face să mă simt întreg. Fără ea sunt incomplet.

Eu simt că trăiesc doar într-o relaţie de iubire

exclusivă.

Fără ea, viaţa mea nu are niciun sens. Nu pot fi fericit fără ea.

Când mă îmbrăţişează mă simt, în sfârşit, în siguranţă. Nu aş rezista fără el.

Dacă nevoile de ataşament sunt atât de puternice încât îţi controlează judecata şi acţiunile, ceva perturbator trebuie să se fi întâmplat în procesul complicat de separare din relaţia simbiotică sau fuzională cu mama ta. Aici pot specula: poate mama a răspuns propriilor nevoi de ataşament, nesatisfăcute când ea însăşi era copil. Fără să vrea, ţi-a menţinut astfel iluzia unităţii, mult timp după ce deveniseşi capabil să înfrunţi mai bine realitatea.

Poate s-a opus inconştient nevoilor tale de diferenţiere şi construire a identităţii, deoarece se simţea ameninţată de noua ta independenţă. De exemplu, nu putea suporta ideea că te poţi deplasa singur (deci poţi ajunge în locuri periculoase) şi atunci te consemna, ca pe un posibil delincvent, în pătuţ (te condamna la „domiciliu forţat”).

Sau, dimpotrivă, a întrerupt prematur legătura cu tine (sau nu a aprofundat-o suficient), astfel încât nevoia ta de simbioză, absolut firească (întrucât nu erai pregătit pentru contactul cu lumea) a rămas negratificată. Fuziunea pe care o cauţi acum compulsiv, ca adult, este, de fapt, o satisfacere tardivă a unei nevoi infantile. Efectul pervers al acestei pseudogratificări este că îţi dezvoltă un nou ataşament, faţă de mama de substituţie (reprezentată de iubita sau iubitul tău actual).

Recapitulând, ataşamentul excesiv sau nevrotic faţă de o persoană (fie bărbat, fie femeie) este generat de doi factori: o situaţie nefinalizată din primii unu-doi ani de viaţă (nevoia nerezolvată optim de unitate cu mama) şi/sau o situaţie nefinalizată din următorii ani de viaţă (iubirea insuficientă sau perturbatoare a figurilor parentale,

tradusă într-un suport inadecvat al eforturilor copilului în direcţia separării şi autonomiei). Dependenţa din prezent este alimentată de credinţa primejdioasă că mama sau tata de la care ai aşteptat să te facă să te simţi frâne, protejat şi puternic, există în partenera sau partenerul tău actual. Faptul că încerci acum, printr-un comportament compulsiv, să obţii de la o persoană percepută ca specială (pentru că îţi evocă o persoană specială din copilărie: mama/tata) o satisfacţie pe care n-ai avut-o la timpul potrivit, arată că eşti dependent.

Iar eu am un chef nebun să-ţi distrug această fantasmă: iubirea pe care pretinzi că o experimentezi nu este o iubire reală. Mai degrabă decât un pas înainte, este un pas înapoi. Ideile că viitorul alături de el/ea va fi perfect luminos şi că toate lucrurile sunt posibile pentru voi sunt iluzii. Trăirea pe care o ai este de aceeaşi natură cu trăirea unui copilaş de un an, care se crede regele lumii. Ambele tipuri de omnipotenţă sunt ireale.

Trăirea de unitate cu o altă persoană este pozitivă şi favorabilă evoluţiei câtă vreme nu şjunge SA CONTROLEZE RELAŢIA, perturbând echilibrul emoţional. Când ea derivă dintr-o nevoie reziduală de ataşament, relaţia devine mult mai greu de desfăcut, asemenea unor sfori care sunt înnodate din nou şi din nou, până când devin atât de întrepătrunse, încât singura soluţie este să iei un cuţit şi să le tai cu luciditatea unui chirurg. tăia în carnea vie a ataşamentului distructiv e dureros pe moment, dar dătător de speranţe pe termen lung. Iar încrederea în sine şi capacitatea de a alege conştient sunt printre cele mai probabile roade.

7.5. Nu pot să trăiesc fără tine

Ai simţit în raport cu cineva aşa ceva? Dacă răspunsul tău este „Nu”, îmi permit să cred fie că glumeşti, fie că nu prea ţi-ai bătut capul cu psihologia. Când erai bebeluş era unul dintre cele mai prezente

sentimente, iar faptul acesta s-a înscris adânc în neuronii şi sinapsele tale. Acum îţi poţi purta singur de grijă, măcar în ceea ce priveşte nevoile fundamentale (adăpost, hrană, apă, curăţenie, sexualitate). Din punct de vedere biologic, îţi eşti auto-suficient. Felicitări! Dar din punct de vedere psihologic?

Într-o relaţie de dependenţă, continuarea sau întreruperea ei este experimentată ca o chestiune de viaţă şi de moarte, exact ca în copilărie. Fiecare nou-născut caută, în mod natural, stimuli pozitivi: să fie atins, să aibă lapte cald, să fie mângâiat cu delicateţe, să fie legănat. Dacă aceşti stimuli pozitivi lipsesc, el este dispus să accepte şi stimuli negativi: contactul fizic, privirea, sunetele pot fi şi neplăcute. Dacă este lipsit de stimuli, nou-născutul le pretinde urlând, plângând sau încercând să se stimuleze singur: îşi suge degetul mare, se leagănă, se loveşte.

Pentru el, contactul este o chestiune de viaţă şi de moarte. Raporturile sale profunde şi globale cu figura maternă sunt întemeiate pe contact. Plânsul unui nou-născut îl determină pe adultul sănătos să-l mângâie, să-l ia în braţe, să-l liniştească într-un fel anume. Adesea, exact acest plâns este doar o cerere, adresată în singurul limbaj cunoscut de copil: „Vreau să ştiu că eşti aici şi că eşti aici pentru mine”. Copilul nu poate supravieţui dacă cineva nu este acolo pentru el.

O relaţie de dependenţă activează astfel de trăiri primitive. Absenţele ocazionale ale unui părinte (şi mai ales mama, la început), fie fizice, fie emoţionale, pot fi înregistrate ca traumatizante de copil. El devine mai vulnerabil la o trăire de tipul „Nu pot exista fără tine”. Iar marele paradox este că intensitatea extraordinară a fricii nu se modifică în niciun fel, oricare ar fi rolul tău: eşti cel care pleacă sau eşti cel părăsit.

În terapie, sarcina este să înveţi să diferenţiezi ceea

ce se întâmplă acum, în realitate, de ceea ce s-a întâmplat atunci, în copilărie. Trăirile tale prezente sunt asemenea unui mesaj „îmbuteliat” într-o sticlă, aruncată în oceanul copilăriei tale. După ce a plutit la întâmplare pe valurile psihicului inconştient, a ajuns, în sfârşit, la ţărm, adică în spaţiul conştient al fiinţei tale. Mesajul este despre un copil, în ale cărui circumstanţe de viaţă s-a ivit ceva neaşteptat: mama a plecat pentru un timp/ pentru totdeauna sau a început să se ocupe şi de altcineva, apărut nu se ştie cum (fratele/ sora ta). Poate tu ai fost bolnav şi a fost necesar să fii spitalizat.

În terapie, sarcina este să înveţi să diferenţiezi ceea ce se întâmplă acum, în realitate, de ceea ce s-a întâmplat atunci, în copilărie.

Dar, indiferent de caracterul specific al circumstanţelor, s-a întâmplat ceva cu nevoia ta de o altă persoană care să te ajute să supravieţuieşti. Ar fi interesant să-ţi aduci aminte. îi poţi întreba pe cei apropiaţi sau poţi evoca o stare puternică de atunci. Cum spunea cineva: „Nu îmi pot aminti nimic concret, dar mi-a rămas sentimentul că mama era foarte nervoasă şi m-ar fi putut lovi în orice clipă. Mă îngrozea ideea că m-ar putea omorî în bătaie”.

În terapie, când amintirile sunt mai clare, îl invit pe client să comunice cu copilul, din noua lui poziţie de adult. Rostul intervenţiei este să unifice cele două părţi ale personalităţii într-un întreg, un întreg care să îmbine creator aspectele pozitive ale copilului (sensibilitatea, receptivitatea, spontaneitatea) cu logica obiectivă şi realistă a adultului.

Exemplu: El se teme că nu va putea supravieţui (în sens psihologic) fără EA. Îşi aminteşte cum, pe la doi ani, s-a trezit brusc într-o dimineaţă, iar bunica lui nu era acolo (fusese chemată urgent de o vecină). Deşi bunica lipsise doar 15 minute, pentru copil aceasta a fost o veşnicie. A

avut sentimentul că bunica a plecat pentru totdeauna şi el va muri. În jurul trăirilor puternice din acele momente s-a ţesut şi întărit dependenţa de o figură maternă, tradusă cu fidelitate în raporturile actuale cu soţia lui.

El îi vorbeşte copilului: „Nu te teme, amice. Nu mai eşti un puradel. Îţi poţi purta singur de grijă. Şi dacă ea pleacă, mai scoţi şi tu nasul pe afară. Ştii câte femei frumoase umblă libere pe stradă?"

7.6. Un intermezzo cu John Bowlby

Există unii terapeuţi care descriu legăturile erotico-afective numai în termenii negativi ai dependenţei şi pentru care dragostea este o mişcare de regresie a fiinţei spre un stadiu infantil. Astfel de teorii, deşi conţin un anumit adevăr, par a reduce iubirea la sexualitate sau la o formă specială de boală.

Spre opt-nouă luni, când i se dezvoltă capacitatea de a distinge persoanele care îl înconjoară, copilul pune bazele primei lui iubiri, recunoscând în mamă (sau o altă figură semnificativă ce joacă rol de mamă) sursa de siguranţă şi mângâiere pe care o echivalează cu Viaţa. Din acest punct de vedere, vorba populară „prima dragoste nu se uită" este adevărată, cu amendamentul că nu se referă la adolescenţă sau tinereţe, ci la copilăria cea mai fragedă.

După ce devine capabil să-i recunoască pe cei dragi, copilul se angrenează în activităţi exploratoare. Dar mişcarea lui nu este lipsită de căderi şi prăbuşiri terifiante, de alunecări şi dezorientare care îi măresc nevoia de mângâieri încurajatoare, de natură a-i confirma individualitatea în formare. îmbrăţişat şi securizat de braţele mamei, simţindu-i sprijinul şi mângâierile, copilul dobândeşte, treptat, conştiinţa de sine. Când se îndepărtează prea mult, bând este obosit sau bolnav, când se loveşte sau se sperie de ceva necunoscut, copilul inspiră oxigenul psihologic reprezentat de contactul reconfortant cu mama sa. Din dansul acestui contact fizic şi emoţional

se naşte ATAŞAREA.

Psihanalistul englez John Bowlby a definit acest tip de legătură drept „comportament de ataşare”. Formarea legăturii a fost descrisă ca îndrăgostire, consolidarea ei ca amor, iar sfârşitul fel ca doliu. Alte emoţii puternice asociate comportamentului de ataşare sunt îngrijorarea (când legătura e ameninţată de ceva, când planează posibilitatea pierderii) şi durerea psihologică (când legătura e ruptă). Prelungirea legăturii fără perceperea unui pericol este resimţită ca un izvor binefăcător şi securizant, iar crearea unei legături noi ca un izvor de bucurie.

John Bowlby a observat cu atenţie copii până la trei ani, despărţiţi de mame din cauza bolii şi internaţi pentru perioade variabile în spitale sau clinici de pediatrie.

v Prima reacţie a copilului este PROTESTUL. El plânge, urlă, ţipă, caută neobosit o persoană anume (figura maternă de care e ataşat) şi respinge orice încercare de consolare venită de la alte persoane. Mesajul transmis este: „Nu mă interesează decât ea”.

Reacţia următoare este DISPERAREA: o stare profundă de tristeţe pe un fond de pasivitate comportamentală. Noul mesaj al copilului se schimbă în: „Nu mai vreau să trăiesc fără ea”.

Urmează o reacţie de DETAŞARE, tradusă prin indiferenţă. Când mama reapare, copilul o evită. Mesajul este acum: „Nu mă interesezi şi nu te cunosc”.

Din perspectiva speciei, ataşamentul este util. Funcţia lui biologică este să îi apere *pe* pui, făcându-i să ţipe pentru ca mama să se întoarcă şi să aibă grijă de ei. El însumează mai multe comportamente diferite (contact fizic, plâns, râs, mişcare, contact vizual), toate focalizate Spre interacţiunea protectoare şi reconfortantă cu obiectul primar reprezentat de figura maternă.

Pentru ca alte patternuri comportamentale prevăzute

de specie să funcţioneze optim mai târziu, este nevoie ca individul să fi dezvoltat un bun sistem de ataşare. Astfel de patternuri ulterioare şi dependente de calitatea ataşării sunt explorarea, apartenenţa la un grup, împerecherea, cooperarea. Un copil de un an, armonios dezvoltat, în prezenţa mamei este curios şi disponibil pentru contactul cu alte persoane. Mama este BAZA LUI DE SIGURANŢĂ. Cu trecerea timpului şi în absenţa unor incidente traumatizante, mama devine *REFERINŢĂ* INTERNĂ. Cu alte cuvinte, mama se naşte şi se dezvoltă înăuntrul copilului, devenind „mamă interioară”.

Aceasta este situaţia cea mai dezirabilă. Atunci când figura maternă nu există sau când prezenţa ei este inconstantă şi imprevizibilă, energia copilului se concentrează asupra modului cum poate stabili sau restabili legătura. Pe baza acestor prime interacţiuni copilul îşi elaborează inconştient modelele mentale asupra lui şi asupra celor din jur. În termenii analizei tranzacţionale (AT), el adoptă o poziţie de viaţă şi îşi scrie „scenariul vieţii”, într-un limbaj pur emoţional. Chiar dacă scenariul va fi modificat mai târziu, urzeala lui de fond şi deznodământul, liniştit sau catastrofal, după caz, rămân neschimbate.

Copilul îşi elaborează inconştient modelele mentale asupra lui şi asupra celor din jur.

Un copil mic lăsat singur mult timp, agresat sau frustrat violent în nevoile lui de siguranţă şi confort, îşi va transfera în relaţiile de parteneriat, peste ani, toate temerile şi insecurităţile lui infantile. Când primele legături sunt disfuncţionale, se rup sau nu prezintă încredere, copilul atribuie aceste caracteristici tuturor celorlalte legături cu lumea. Natura primelor imprimări psihice are o IMPORTANŢĂ COLOSALĂ, deoarece primele imprimări sunt şi cele mai adânci. Dacă ele codifică experienţe negative, riscul este ca raporturile viitorului

adult cu colegii, prietenii sau persoanele iubite să fie, de asemenea, negative.

Influenţaţi de la cel mai profund nivel al psihicului individual şi, prin urmare, cu cea mai mare forţă, noi alegem, fără să ne dăm seama, persoane similare sau chiar identice iubirilor noastre infantile: persoane pozitive, calde protectoare sau persoane reci, dure, ostile, persoane în care nu putem avea încredere şi care ne confirmă temerile de a fi înşelaţi, dezamăgiţi sau abandonaţi. Ne angajăm exact în comportamentele pe care dorim să le evităm sau avem aşteptări exagerate de la celălalt, chinuiţi de teama de a fi trădaţi sau respinşi. Neliniştea şi ostilitatea reprimate în trecut reapar în relaţiile de cuplu prezente. Iar când despărţirea sau pierderea se produc, suntem invadaţi de disperare, singurătate sau vinovăţie.

Firele dragostei încep a fi ţesute, prin urmare, foarte devreme. Natura investiţiei noastre afective, modul de interacţiune şi aşteptările cu privire la partener depind, invariabil, de tiparul primelor relaţii. Cu toate acestea, tiparele timpurii pot fi conştientizate şi transformate, dacă este cazul. Ele pot fi înlocuite cu forme noi şi funcţionale, selectate cu sprijinul şi sub supravegherea abilităţilor intelectuale dezvoltate până la vârsta adultă. În plus, conştienţa mai limpede şi mai pătrunzătoare a unui prieten sau specialist (consilier, terapeut) este mai uşor accesibilă acum decât atunci când nu ne puteam îmbrăca singuri.

7.7. Despre nonexistenţă

Când mama este acordată la nevoile copilului, când îi înţelege plânsul şi îi întoarce zâmbetul, când îi vorbeşte şi se joacă bucuroasă cu el, copilul începe să se descopere ca o entitate capabilă să provoace răspunsuri în ceilalţi. Nu este necesară o gratificare impecabilă şi permanentă. Responsivitatea adecvată, ÎN CEA MAI MARE PARTE A TIMPULUI, este suficientă copilului pentru a se separa, gradat, de figura maternă.

Evident, mama nu epuizează factorii esenţiali procesului de separare. Prezenţa unui tată empatic şi implicat îl învaţă pe copil că mama nu este singurul izvor din care el îşi extrage simţul existenţei şi al identităţii. Alternativa paternă este folositoare când mama este o figură disponibilă şi armonizatoare şi capătă o greutate considerabilă în cazul contrar. În cel mai rău caz, când ambii părinţi sunt prea centraţi pe ei înşişi, ostili, deprimaţi sau lipsiţi de capacităţi empatice, copilul dezvoltă o nesiguranţă fundamentală cu privire la existenţa sa. El nu se percepe ca o entitate suficient de substanţială sau solidă pentru a avea impact asupra celorlalţi.

Ca urmare, este probabil ca întreaga viaţă să caute să se ataşeze de oameni care să rectifice eroarea iniţială a părinţilor lui şi să-i certifice, astfel, existenţa. Dacă aceşti oameni eşuează sau nu-l satisfac suficient, îndoielile cu privire la sine însuşi revin sau se amplifică. Şi dacă această afirmaţie are cel mai înalt coeficient de adevăr în relaţia de cuplu, ea se aplică şi altor interacţiuni, mai puţin importante. De pildă, trăirea este declanşată de un fapt banal, cum ar fi atenţia redusă pe care ţi-o acordă o vânzătoare sau un salut pe care colegul de muncă uită să ţi-l adreseze.

Când sentimentul tău de a exista şi de a avea o identitate depinde de o persoană particulară, preţul emoţional este uriaş, chiar şi atunci când relaţia este pe o curbă ascendentă şi pozitivă. Iar dacă relaţia este tensionată şi nefericită, trăirea cea mai acută este că viaţa îţi este în joc.

Exemplu: După ce a încheiat o relaţie de 5 ani, EA nu a mai petrecut aproape niciun weekend fără a fi în compania unui bărbat sau a unor prieteni apropiaţi. „Dacă nu văd şi nu ating pe cineva, sunt ca o frunză în vânt. Rătăcesc fără scop”. Pentru a nu experimenta golul şi

nonexistenţa, se angajează în relaţii necorespunzătoare şi chiar distructive. „Mi-e teamă. Sunt singură. Nimănui nu-i pasă. Singură. Terifiată. Am nevoie de cineva, oricine ar fi. Vreau să mă privească, să-mi dea atenţie, să mă îmbrăţişeze ca pe un copil. Da, asta sunt: un copil îngrozit”.

În timpul terapiei, acceptarea în conştiinţă a acestor trăiri este crucială. ÎN CONŞTIINŢĂ TRĂIRILE SUNT CONSUMATE, în inconştient se cheamă unele pe altele, se întrepătrund, se solidifică. Mai devreme sau mai târziu, dacă vrei să te mişti mai departe, pe firul propriei tale vieţi, este necesar să înfrunţi frica intensă a despărţirii sau pierderii, înţelegând ceea ce ea reflectă simbolic: teama de a nu exista. Suportul prietenilor sau al unui psihoterapeut este vital. Dacă primii sunt foarte intuitivi sau al doilea bine pregătit, poţi explora şi descoperi legătura dintre emoţiile tale actuale şi relaţiile primare cu părinţii tăi.

ÎN CONŞTIINŢĂ TRĂIRILE SUNT CONSUMATE.

În exemplul anterior, EA a identificat intensificarea dependenţei în momentul morţii tatălui, moarte ce a devastat-o pe mamă, făcând-o practic incapabilă să acorde sprijin şi hrană emoţională copilului de numai doi ani. Dându-şi voie să re-experimenteze aceste trăiri şi înţelegându-le originea, acum, la mai mult de 30 de ani, EA a început să existe cu adevărat, să se aprecieze şi să se iubească suficient de mult pentru a pune punct relaţiilor substitutive.

## CAPITOLUL VIII

## TIPURI DE DEPENDENŢĂ EMOŢIONALĂ

### 8.1. Dependenţa de tip „oglindă”.

În „Being and Loving” (1978), Althea Horner scrie: „Tot aşa cum unii oameni se folosesc de alţii ca de o oglindă care să-i asigure că există, alţi oameni de folosesc de semenii lor ca de o oglindă care să-i definească, să le spună cine sunt”. De aceea, îndepărtarea sau dispariţia

persoanei-oglindă, în faţa căreia tu îţi construieşti identitatea, este trăită ca o pierdere a Sinelui.

EL: „Când eram cu EA, totul era foarte simplu. Eram prieten cu mine însumi. Mă cunoşteam. Acum nu mai ştiu cine sunt, ce vreau, cum trebuie să acţionez. Merg la serviciu şi mă achit de toate îndatoririle, dar fac totul mecanic, ca şi cum nu ar fi vorba de mine”.

Dobândirea unei identităţi personale, ca şi simţul existenţei sau încrederea în forţele proprii, este o aventură ce începe foarte devreme, în copilărie. (Cam totul pare să înceapă în copilărie, nu-i aşa?) Devin conştient de unicitatea mea în funcţie de felul cum părinţii se raportează la mine: ca la o fiinţă particulară, ca la „un copil” sau ca la „copilul nostru”, adică o extensie drăgălaşă a lor. Eu exist într-un context de spaţii, de timpuri, de evenimente, întâmplări şi relaţii. De asemenea, dezvolt un simţ a ceea ce sunt descoperindu-mi corpul, cu limitele şi capacităţile lui. Sunt gras sau subţirel, sunt brunetă sau blondă, am penis sau vagin.

Identitatea se naşte din confruntarea a ceea ce este cu ceea ce nu este, se modelează în raport cu ceea ce este în afara mea, în contactul cu persoane sau lucruri. Identitatea rezultă din interacţiunea moştenirii mele biologice cu mediul extern. Prin multiple întâlniri şi confruntări, identitatea mea se dezvoltă şi se negociază. Dar ea depinde, în mod esenţial, de primele răspunsuri pe care le-am primit de la oamenii apropiaţi, răspunsuri de genul:

Bună dimineaţa, ochi albaştri!

Haide, ştiu că eşti supărat.

Ce frumoasă e fata mea astăzi!

Bravo, ce băiat puternic!

Chiar că-ţi place să dansezi.

Există şi alte răspunsuri parentale care tind să ne creioneze identitatea, cu diferenţa că ele reprezintă

judecăţi valorice şi au legătură mai mult cu nevoile, dorinţele sau aspiraţiile părinţilor:

Eşti o fată dezordonată.

Nu-ţi tace gura niciun minut.

Eşti un băiat rău.

Pe ce pui mâna, strici.

Nu ştii niciodată unde îţi laşi lucrurile.

Mă exasperezi.

Cauţi bătaia cu lumânarea.

Cum poţi să fii atât de leneş?

Atunci când identitatea este instabilă, precară sau ambiguă, merită să investigăm însuşirile oglinzilor care au contribuit la edificarea ei. Părinţii investiţi mai mult în munca sau prestigiul lor social, izolaţi, trişti sau nepăsători sunt oglinzi neclare. Reflectându-se mai puţin sau tiMar deloc în ele, copilul simte că nu este cineva anume, că nu are o personalitate distinctă.

Pe de altă parte, părinţii supraimplicaţi, sufocanţi prin grija şi dragostea lor, sunt oglinzi la fel de distorsionante. Copilul are sentimentul că este doar o parte a altcuiva, că nu este complet în el însuşi. Mesajele reflectate de oglindă sunt de tipul:

Tu vei fi întotdeauna fetiţa MEA iubită.

Nu te poţi descurca fără mine.

Mie-mi place să zbor cu avionul şi o să-ţi placă şi ţie.

Ţi-e teamă de întuneric. Eşti exact ca mine.

Aceste mesaje nu sunt nepotrivite în SINE, ci doar atunci când sunt transmise ŞXCESIV, fără a fi contrabalansate de altele, din care să rezulte clar, pentru copil, că nu este un apendice sau o jucărie a părinţilor lui. În caz contrar, copilul creşte ca şi cum ar fi o bucăţică dinşr-ţi entitate mai largă, figura parentală sau cvasiparentală. Dacă nu reuşeşte să se desprindă din matricea mamă-copil, sentimentul lui de completitudine, mai târziu, va depinde de unirea permanentă cu o altă

persoană. Această altă persoană nu va mai fi mama, ci partenerul sau partenera de cuplu. Iar cea mai populară sintagmă prin care este denominată această persoană este. evident, JUMĂTATEA MEA”. (Mă aştept ca, în acest punct, cei mai romantici dintre cititorii mei să închidă indignaţi cartea. O vor deschide peste un timp, când jumătatea va fi devenit număr întreg.)

În caz contrar, copilul creşte ca şi cum ar fi o bucăţică dintr-o entitate mai largă, şat era parentală sau cvasiparentală.

Mesajele parentale, la rândul lor, sunt influenţate de cultura familiei şi a societăţii în care sunt emise. Familia şi societatea încurajează persoanele să-şi asume comportamente care să fae Meze atât dezvoltarea individuală, cât şi adaptarea gradată la grup. Rolurile sexuale reprezintă astfel de mijloace de definire a comportamentelor, iar modelele şi idealurile promovate de ele devin pertru mulţi veritabile ancore pentru identitatea psihologică. Idealurile de masculinitate şi feminitate, de aceea, vizează, mai mult sau mai puţin conştient, atât asigurarea continuităţii sistemului social, 4 ât şi integrarea non-conflictuală a bărbaţilor şi femeilor în comunitate.

Şi toate ar fi bune şi frumoase dacă aceste idealuri, inconştient asimilate de părinţi, nu ar şsocia identitatea de gen sexual cu diferite genuri de condiţionare psihologică. Astfel, prin participarea sau neparticiparea sa la stările mentale ale copilului, părintele intervine în structurile în formare ale acestuia.

O fetiţă de doi ani care se joacă în parc entuziasmată cu macaraua unui băieţel o observă pe mama sa privind-o contrariată. Fetiţa simte că sentimentul ei nu este împărtăşit: „Tu, cea mai importantă persoană pentru mine, nu apreciezi ceea ce fac. Pentru a primi mângâierea ţa; voi renunţa la ceea ce îmi place”. Nici nu mai este nevoie ca mama să-i propună alte jocuri, „mai potrivite”.

Multe mesaje nu sunt exprimate verbal, ci prin semne aprobatoare sau dezaprobatoare, surâsuri sau sprâncene încruntate. Când aceste semne sunt însoţite şi de cuvinte, eficacitatea este maximă: „Nu plânge ca o fetiţă” (îi spune tatăl băiatului său), „Potoleşte-te, te tăvăleşti ca un băieţoi” (îi spune mama fetei sale).

Nici tranzacţiile dintre părinţi sau alţi adulţi, interceptate de copil, nu sunt mai inocente, file nu se referă direct la copil, dar îl influenţează prin presupunerile implicite pe care le vehiculează. „Cosmin nu este un bărbat adevărat, nu suflă în faţa nevesti-sii”, iar băieţelul înţelege că, dacă nu se va opune permanent, va fi obiect de batjocură. „Nu ştiu ce se va afecfe de Smaranda. Până la 14 ani s-a sărutat cu toată clasa”, iar fetiţa înţelege că, pentru a avea un viitor, nu trebuie să se lase sărutată.

Formarea semnificaţiei noastre de bărbaţi sau femei, prin intermediul oglinzilor, mai este influenţată de calităţile şi atributele asociate cu apartenenţa la un anumit sex. „Fata mea este blândă şi liniştită”, spune mama, iar fata înţelege că o femeie nu se înfurie niciodată (fără să ştie că, pentru unii bărbaţi, o femeie furioasă este un spectacol ameţitor). „Eşti un egoist şi un meschin, exact ca taică-tău”, spune bunica, iar băiatul înţelege că, dacă va fi vreodată mărinimos sau darnic, nu va fi un bărbat ca tatăl lui.

Unde dai şi unde crapă, nu-i aşa?

„Femeilor nu le mai tace gura, parcă sunt toate nişte mori stricate”, spune tata, iar băiatul se jură să tacă şi să nu-şi exprime sentimentele, pentru a fi un bărbat.

„În familia noastră femeile au fost întotdeauna mai tari”, spune mama, iar fata hotărăşte să-şi reprime lacrimile şi sensibilitatea, pentru a face parte din familie.

„Eşti încăpăţânat ca unchiu-tău”, spune mătuşa, iar băiatul asociază obstinaţia şi îndârjirea inutilă cu masculinitatea.

„Eşti capricioasă ca maică-ta”, spune bunicul, iar fata decide să facă mofturi, pentru a fi considerată femeie.

Toate aceste mesaje, reflectate de oglinzile din jurul nostru, ne definesc apartenenţa la un sex şi felul de a simţi celălalt sex, ne prezintă felul cum e împărţită lumea şi ne modelează capacitatea de a intra într-o legătură, inclusiv de dragoste, cu o altă persoană.

În terapie, când un client simte că şi-a pierdut identitatea după ce relaţia de parteneriat s-a rupt, de mare ajutor este exerciţiul completării de propoziţii. El îl ajută să se perceapă ca un anume individ singular şi complet în ei însuşi. Nu mai este rău atunci când partenerul e supărat şi bun atunci când partenerul e fericit. Îşi trasează propriile frontiere şi se delimitează de celălalt. Priveşte, ca să zic aşa, în oglinda propriei lui conştiinţe.

Exemplu: EA

Eu sunt – Alina juristă mignonă sexy baptistă femeie critică pretenţioasă inteligentă

Eu am fost – Alinuţa cea mai tare din parcare adolescentă rebelă grasă

Eu voi fi – judecătoare la Curtea Supremă de Justiţie mamă soţie bătrână

Ce-mi place cel mai mult la mine este că spun adevărul în faţă am o minte sclipitoare pot să ţin regim

Dacă relaţia cu Sorin se va termina definitiv voi plânge o săptămână voi veni la terapeut mă voi redresa voi găsi pe cineva mai potrivit

Pentru bărbaţi, identitatea începe cu părul ce le acoperă faţa şi alte părţi ale trupului. Ea este întărită de evidenţa externă a sexului, de faptul că este pipăibil şi că, din mic şi moale, poate deveni mare şi drept. Din acest motiv, mulţi bărbaţi îşi operaţionalizează identitatea în termeni pur cantitativi: lungimea şi grosimea penisului, durata erecţiei, numărul de ejaculări. În timp, sexualitatea masculină s-a caracterizat ca spontană, directă,

nesofisticată, în comparaţie cu subtilitatea, misterul şi complexitatea sexualităţii feminine, diferit spaţializată în zone precum vaginul, sânii, clitorisul sau căutatul, în ultimul timp, punct G.

Miturile care s-au ţesut în jurul identităţii masculine, plecând de la zeul penis, au reprimat multe nevoie autentice ale bărbatului şi i-au blocat unele opţiuni comportamentale şi emoţionale. Astfel, majoritatea bărbaţilor nu reuşesc să-şi identifice şi să-şi verbalizeze problemele, exprimându-se indirect, uneori prin conduite neobişnuite sau anormale, ca şi cum nu ar avea acces la un vocabular potrivit.

Despărţirea de mamă, iniţiată ritualic în multe culturi primitive, este, în lumea modernă, un act dureros, pe care băiatul trebuie să-l îndeplinească în sinea lui, în limita mijloacelor emoţionale şi intelectuale de care dispune. El are de ales între dragostea pentru mama lui şi propria afirmare masculină. Filmele şi romanele de tot felul propun eroi capabili de mari sacrificii şi renunţări, care se îndepărtează de cei dragi pentru a răspunde unor nobile idealuri. Principiul acesta, al separării, al îndepărtării, al înstrăinării, pare a însoţi atitudinea masculină întreaga viaţă.

Nu este de mirare, de aceea, că intimitatea este resimţită ca o ameninţare, iar problemele de cuplu ale multor bărbaţi se exprimă în fraze precum:

Mă distanţez pentru că simt că mă sufoc.

Te iubesc, dar am nevoie şi de puţină libertate.

Nu pricep de ce vrei să stăm atât de mult împreună.

Femeia se lipeşte de tine şi nu mai scapi de ea.

Te asigur că nu te înşel, dar vreau să mai ies şi fără tine.

Ca o consecinţă a prezenţei reduse a tatălui, în aproape toate societăţile, studiile şi cercetările psihologice au acordat o importanţă mult mai mare rolului matern.

Acest lucru este, în bună parte, adevărat. Aproape peste tot copiii sunt înconjuraţi de femei, fie acestea mame, bunici, guvernante, învăţătoare sau baby-sitters.

Wilhelm Reich şi Alexander Mitscherlich au fost printre primii care au analizat din punct de vedere *psihologic consecinţele* absenţei *figurii* paterne. Această absenţă nu *are reverberaţii doar la nivel personal, în istoria individuală a fiecărei femei sau a fiecărui bărbat, ci şi la nivel* colectiv, deoarece activează în mase nevoia compensatoare a unui şef sau lider puternic, adesea autoritar şi nedemocratic.

Fiul care nu asistă la activitatea tatălui sau care este ignorat de un tată prea obosit pentru a-şi exercita paternitatea elaborează explicaţii negative şi se încredinţează unor fantasme de tipul: „Tata nu mă iubeşte şi de aceea nu stă cu mine” sau „Tata este un om rău, pentru că nu are timp de mine”. Ideea unui tată rece, inaccesibil sau rău se cuplează cu ideea copilului că este puţin important, nedemn de atenţie şi de iubire. Deşi aceste idei şi raţionamente sunt uitate cu timpul, ele tind să determine, de sub pragul conştiinţei, modul bărbatului de a concepe oamenii şi pe sine însuşi.

Pentru un băiat, ca şi pentru o fată, faptul că nu-l poate vedea pe tată, că nu se pot juca împreună sau că aude vorbindu-se despre el negativ şi stigmatizant este o rană la fel de mare ca bătaia încasată fără motiv, reproşurile sau palmele nemeritate. Mai rău, dacă cel blamat este părintele de acelaşi sex, rana este cu atât mai profundă şi mai dureroasă pentru mine, care sunt un seamăn al lui. La aceasta se poate adăuga suferinţa de a nu fi conduşi, familiarizaţi şi primiţi cu respect în lumea masculină de un bărbat mai în vârstă.

Tinerii delincvenţi şi infractori nu au cunoscut aproape niciodată bărbaţi responsabili. Ei caută cu disperare în bande sau în grupuri de cartier persoane mai

în vârstă care să le inspire curajul, onoarea, disciplina sau fermitatea care le-au lipsit în familie.

Descoperirea şi formarea social-pozitivă a identităţii masculine sunt procese imposibile fără contactul cu un model masculin, altfel spus cu modurile de a gândi, simţi şi acţiona ale unei persoane de acelaşi sex. Un băiat care creşte fără a avea alături un bărbat adult pe care să-l imite sau de la care să înveţe va intra complet nepregătit şi plin de anxietate în lume. El îşi va ascunde frica şi nesiguranţa cu singurele măşti disponibile: independenţa rebelă şi forţa primitivă, în intimitatea cu o femeie se va afla cel mai aproape de a fi cunoscut cu adevărat, iar asta îi va spori îngrijorarea. De aceea, pentru a se apără, va refuza această intimitate.

În absenţa unei referinţe masculine externe, singura alternativă a băiatului este să se mişte prin opoziţie. Dacă în jurul lui nu sunt decât femei, singura lui alegere, ca bărbat, este să fie altfel decât ele. Dacă femeile sunt sensibile, afectuoase, blânde, duioase, eu voi fi exact invers. Este obligatoriu să fiu invers, pentru a fi diferit de mama sau de sora mea, pentru a nu semăna cu femeile, deci, pentru a fi bărbat. Voi încerca să demonstrez, atât mie cât şi celor din jur, că nu sunt pasiv, că nu depind de nimeni, că nu plâng, că nu mă sperii uşor, într-un cuvânt, „că nu sunt ca femeile”.

Stimate cititoare, recunoaşteţi personajul? îl puteţi înţelege?

Deoarece masa musculară a femeii, din motive hormonale, este constant inferioară, celei a bărbaţilor, masculinitatea a fost asociată, în mod tradiţional, cu puterea şi forţa, pe când slăbiciunea şi fragilitatea, cu feminitatea, De aceea, orice vulnerabilitate percepută a bărbatului; fie fizică, fie afectivă, legată de întâlnirea cu un alt bărbat, rival, sau cu o altă femeie, seducătoare, legată de o boală sau înaintarea în vârstă, este un factor de

dezechilibru, de cădere din identitatea lui masculină. El se simte neajutorat şi slab, adică asemănător cu femeile.

Diferenţele de identitate pe axa masculin-feminin sunt clare şi în relaţiile erotice. Pentru’ bărbat, trupul este mai mult reprezentat decât trăit. Bărbatul îşi resimte sexul ca pe un instrument care îşi face treaba sau dă rateuri, ale cărui dimensiuni sunt măsurabile şi a cărui durată de prestaţie corespunde sau nu standardelor.

Pentru o femeie, trupul este mai mult trăit decât reprezentat. Ea se încredinţează fănă teamă senzaţiilor, se deschide către un joc de presiuni şi interacţiuni de natură foarte locală, la nivelul zonelor erogene şi nu numai. %

Bărbatul, în schimb, este interesat de succes. „Ţi-a plăcut?”, întreabă el la sfârşiţii actului sexual, act care, pentru multe femei, este departe de a se fi sfârşit. Pusă astfel, întrebare»

devine: „Îmi dai nota 10? Doar am pompat fără să mă opresc”. Asaltaţi de nevoia de confirmare şi de exigenţele recunoaşterii, puţini bărbaţi înţeleg că femeia percepe global contactul, ca pe un raport sexual, dar şi afectiv.

Astfel se poate traduce în viaţa reală relaţia, dacă o putem numi aşa, dintre un băiat şi „oglinda” lui masculină. Ce se întâmplă însă cu fata şi „oglinda” ei feminină?

Identitatea feminină începe cu forme rotunde şi o piele delicată, cu un organ sexual concav şi, din adolescenţă până la menopauză, cu periodicitatea menstruaţiei. Viaţa femeii este marcată de evenimente ireversibile, speciale şi definitorii: prima menstruaţie, pierderea virginităţii, concepţia, sarcina, alăptarea, menopauza. Niciuna dintre aceste experienţe nu îi este accesibilă bărbatului.

În devenirea ca femeie, modelul este mama (sau substitutul ei), prima persoană care oferă îngrijire fetiţei. În relaţia cu mama învaţă să acorde sprijin celuilalt, să hrănească, să recunoască nevoile altora, să devină o parte

a unei reţele de raporturi afective.

Modelându-se după o atitudine maternă pozitivă şi încurajatoare, identitatea feminină concentrează disponibilităţile empatice, tendinţa de a concilia şi a atinge consensul, percepţia globală şi minimalizarea divergenţelor, grija şi impulsul de a menţine sau dezvolta legăturile existente.

Nevoia de a acţiona cu grijă şi de a avea grijă de cei din jur, când e supradimensionată, devine dependenţă de ceilalţi şi incapacitate de afirmare. Totuşi, într-o perioadă caracterizată de conflicte, segregări şi sciziuni, ea pare a fi mai degrabă o resursă decât o limită.

Există însă şi aspecte negative ale relaţiei mamă-fiică. În unele cazuri, în triunghiul familial mamă-tată-fiică, atunci când tatăl este absent sau îşi neglijează copilul, fata ajunge să întreţină o relaţie ambiguă cu mama. Această relaţie este de genul: „Te iubesc pentru că numai tu îmi acorzi atenţie, dar te urăsc pentru că îmi ceri atât de multe”. Ea însăşi neglijată de soţ, mama priveşte în oglinda reprezentată de fiica sa, căutându-şi dorinţele şi aspiraţiile neîmplinite. Mama devine exigentă în raport cu fiica ei, încercând inconştient să se împlinească pe sine prin intermediul copilului. În chip firesc, fiica resimte agresiunea mamei sale şi răspunde cu ostilitate (la limită, ură).

În alte cazuri, dar pe aceeaşi linie, trăirile ambivalenţe ale fiicei sunt determinate de tentativele mamei de a fi totul pentru fiică. Aşteptările inconştiente ale mamei sunt ca fiica, la rândul ei, să fie totul pentru mamă. Încercând să fie cea mai bună mamă posibilă, mama devine o prezenţă sufocantă. Fata se simte nerespectată pentru că intimitatea ei este sistematic încălcată.

Un moment decisiv al relaţiei mamă-fiică se produce în jurul vârstei de 13 – 14 ani. Pentru fete, grupul devine

mai important şi multe mame nu ştiu să se retragă din viaţa fiicelor. Ele experimentează respingere după respingere, nereuşind să accepte că o parte a misiunii materne s-a terminat şi ratând, simultan, şansa de a regăsi femeia neglijată din ele însele. Lansarea fiicei în lumea adolescenţei este şi ocazia mamei de a-şi regăsi individualitatea, eliberându-se de sarcinile şi responsabilităţile materne. Refuzând să-i ofere libertatea şi neavând încredere în ceea ce i-a oferit deja, adolescenţa fetei rămâne pentru mamă o problemă greu de rezolvat.

Relaţiile mamă-fiică se complică atunci când fata admiră la tată exact ceea ce mama detestă. Astfel, mama îl critică pentru că e un bărbat „moale” (blând, sensibil), pe când fata adoră asta la tatăl ei. Sau: mama nu suportă anvergura intelectuală a soţului ei, iar fiica aproape că-l venerează pentru cunoştinţele şi inteligenţa lui.

Când resursele, talentele sau abilităţile tatălui sunt înţelese şi/sau cultivate mai bine de fiică decât de mamă, între cele două se ţese un raport inconştient de rivalitate. La unele femei, această competiţie niciodată admisă devine vizibilă la începutul vârstei adulte, când fata se orientează erotic spre parteneri mult mai în vârstă, parcă pentru a-i dovedi mamei că îi înţelege mai bine pe bărbaţi şi că, în felul acesta, a câştigat (îi este superioară). Modalitatea criptică de exprimare a fiicei, mai ales în cazul unei relaţii reci între părinţi sau a unui divorţ, este un fel de a-i spune mamei că n-a ştiut să-şi păstreze bărbatul şi să evite ruptura (emoţională şi/sau legală). În cel mai rău caz posibil, dacă relaţia cu mama este proastă, iar tatăl nu reprezintă un sprijin, fata se simte neglijată şi părăsită. Înăuntrul ei se dezvoltă sentimentul că nu are o identitate (deci nu există), sentiment care, aşa cum am văzut, conduce ireversibil la o relaţie de dependenţă.

În cuplurile în care Ea vine fără a fi fost confirmată de privirea unui bărbat (un tată sau un bunic), reacţia lui

este de teamă. El se confruntă cu abisul interior al partenerei sale şi nu ştie cum să-l umple. (Nu e foarte nostim să stai pe marginea unei prăpăstii.) Nevoia femeii de a-şi confirma existenţa, rod îndepărtat al neglijenţei paterne în copilărie, se traduce printr-o posesivitate de tipul: „Nu te uita la altele! Priveşte-mă doar pe mine! Spune-mi că exist!"

Din fericire, există şi familii în care relaţia mamă-fiică se consumă în armonie, încredere şi înţelegere. Dacă la caracterul acestei relaţii contribuie şi un tată responsabil şi echilibrat, cu atât mai bine. Cu atât mai bine pentru ei, vreau să spun. Pentru că eu risc să rămân fără clienţi.

8.2. Dependenţa de tip „scutec".

Apărătorul meu. Ancora mea. Portul meu pe timp de furtună. Punctul meu de sprijin. Haina mea de vreme rea. Centura mea de siguranţă. Pe scurt: SCUTECUL MEU.

„Când Mama este prezentă, eu sunt protejat. Nu mă tem de nimic, deoarece ea mă apără. Lumea este sigură şi prietenoasă". De aici începe totul. Dacă ai pierdut-o pe Mama într-un magazin, lumea se umple brusc cu străini ostili sau indiferenţi, cu oameni răi şi înfricoşători. Dacă Mama iese din cameră şi stinge lumina, camera se umple cu monştri şi alte fiinţe nemaivăzute şi neprietenoase.

Acelaşi mecanism se activează când partenerul tău, de care depinzi emoţional, pleacă. Dintr-odată, lumea devine nesigură, iar tu devii băieţelul sau fetiţa tremurând de frică, ţipând după mama.

Nu susţin nici pe departe că într-o relaţie echilibrată nu există o securitate emoţională superioară, protecţie autentică reciprocă şi grijă altruistă. Dar aceste comportamente sunt manifestate în mod liber, fără a fi implorate sau manipulate. În plus, există o doză de risc ce nu dispare niciodată, tocmai pentru că încrederea în tine însuţi îţi permite să nu-l soliciţi pe partener. De exemplu, dacă ai de susţinut un examen, una este să te conducă

dimineaţa cu maşina şi cu totul altceva să-l obligi să se învoiască de la serviciu pentru a sta cu tine în faţa uşii, până când vei binevoi să intri.

În intervenţia terapeutică de cuplu, identificarea unui astfel de pattern din copilărie constituie un important pas înainte în rezolvarea problemei. Anxietatea pe care o trăieşti la gândul că ai putea rămâne fără EI/EA nu este, de fapt, decât vechea anxietate nerezolvată că ai putea rămâne fără Mama. În bună logică, dependenţa de partener nu este decât o modalitate ingenioasă de a păstra îngropată anxietatea de origine infantilă.

Dependenţa de partener nu este decât o modalitate ingenioasă de a păstra îngropată anxietatea de origine infantilă.

Când clientul are acces la acest mecanism psihologic şi permite anxietăţii primare să revină în conştiinţă, făcându-i faţă cu sprijinul terapeutului numeroase energii îi devin disponibile, tocmai pentru că nu le mai risipeşte în speranţe deşarte sau încercări inutile de a păstra un partener de tip medicament anxiolitic: „Eu sunt liniştită când tu eşti lângă mine”.

Dacă motivul pentru care stai într-o relaţie este teama ce te-ar putea copleşi fără ea, merită să te întrebi de unde vine această frică. Dacă ai citit cu atenţie până aici, răspunsul ar putea fi deja plictisitor: are legătură cu ceea ce trăiai în copilărie, când te simţeai prea mic şi neajutorat în faţa cerinţelor şi pericolelor lumii. Nu exista nimic iraţional sau inadecvat în acea trăire, mai ales dacă părinţii n-au excelat în asistarea ta competentă. Dar această trăire este NEREALISTĂ ACUM, când, dacă îţi dai silinţa, poţi observa că dispui de mijloacele de a-i face faţă.

Punctul-cheie al înţelegerii este că nu-i poţi face faţă dacă apelezi în continuare la „o mamă de împrumut”, adică dacă vei continua să depinzi de cineva care, poate fără să-şi dea seama, menţinând activ vechiul tău pattern, îţi

şubminează încrederea în sine şi forţa lăuntrică.

Cum te poţi lămuri în privinţa asta? Prin întrebări de tipul:

Ce similarităţi prezintă partenerul tău cu foştii tăi parteneri?

Există ceva foarte atrăgător şi comun tuturor? Dar ceva foarte neplăcut sau stresant?

Se repetă cumva unele modele de interacţiune?

Cine deţine controlul, cine pare mai implicat în relaţie, cine face mai multe planuri?

Care sunt cele mai satisfăcătoare nevoi ale tale şi care sunt cele mai frustrate?

Cum s-au întrerupt relaţiile anterioare? Cine le-a întrerupt? Din ce motive?

Dacă descoperi un pattern autodistructiv, în sensul ataşamentului excesiv, în relaţiile tale, poţi explora mai departe geneza lui, examinând natura interacţiunilor din familia ta:

Cine era şeful, cine dădea ordinele?

Exista un părinte care să-l iubească mai mult pe celălalt?

Te iubeau ambii părinţi? Te iubea unul din ei mai mult?

Îl iubeai mai mult pe unul din părinţi?

Alături de care dintre părinţi te simţeai mai respectat, mai preţuit?

Cine te făcea să te simţi rău sau fără valoare?

Cum obţineai atenţie şi suport emoţional? Cine reacţiona mai întâi?

Cum îşi exprimau agresivitatea părinţii tăi? Cine era mai agresiv?

Cine îţi accepta mai uşor stările afective?

Dacă îţi poţi aminti, foarte bine. Dacă părinţii sau alte persoane apropiate îţi mai pot răspunde, întreabă-i. După ce ai aflat răspunsurile, observă dacă există vreo

legătură între natura relaţiilor din familia ta de origine şi actuala sau fostele relaţii de cuplu. REPEŢI CUMVA UN MODEL DE INTERACŢIUNE?

Există oameni care aleg parteneri neimplicaţi şi încearcă să-i schimbe, deoarece în copilărie au avut un părinte neimplicat (de obicei de acelaşi sex cu partenerul), pe care nu l-au putut schimba. Alţii aleg parteneri deprimaţi şi devitalizaţi şi încearcă disperaţi să-i tonifice, aşa cum n-au reuşit, mai demult, cu părintele lor descurajat şi posomorât. De asemenea, unii aleg un partener narcisic, izbitor de asemănător cu părintele centrat pe munca sau activităţile lui, indisponibil pentru copil. Toate acele insecurităţi infantile sunt acum încuiate temeinic şi acoperite de caracterul dependent al relaţiei prezente.

Scopul ultim al muncii de explorare a originilor insecurităţii nu este de natură pur cognitivă. Nu are niciun rost să fii mai informat sau mai „cunoscător*, dacă nu iniţiezi nicio schimbare. Autoexplorarea te ajută SA AŞEZI TRECUTUL ÎN TRECUT ŞI PREZENTUL ÎN PREZENT. Ordinea pe care o introduci în timpuri se va reflecta şi în viaţa ta. O viaţă fără scutece, întrucât timpul lor a trecut.

CAPITOLUL IX GELOZIA

9.1. Definiţie. Rădăcini vechi şi noi

Mai întâi, definiţia. Numesc gelozie un ansamblu de trăiri emoţionale, gânduri şi acţiuni care apar şi se dezvoltă atunci când o relaţie semnificativă este percepută ca fiind ameninţată de un rival.

Pentru a fi gelos trebuie să ai ceva (pe cineva), în sensul de a avea sentimentul că acel ceva/cineva îţi aparţine. O altă persoană ameninţă să te priveze (să te deposedeze) de acel ceva/cineva. Aceasta este gelozia. Ea este în mod net diferită de invidie, care se referă la ceea ce un altul are, iar tu nu.

Exemplu: tu beneficiezi de atenţia părinţilor. E

minunat. Apoi se naşte fratele tău, care deturnează o parte din această atenţie (ţi-o fură, te deposedează de ea). Trăirea pe care o ai faţă de fratele tău (rivalul) este gelozie.

La fel de bine poţi fi invidios pe fratele tău din următorul motiv: el are acele caracteristici care-i permit să atragă atenţia părinţilor. Deci el are calităţi (caracteristici) pe care tu nu le ai, dar ţi le doreşti, întrucât se pare că te-ar ajuta să primeşti atenţia părinţilor.

Acesta este un caz în care gelozia şi invidia se suprapun. Gelozia presupune adesea invidie, nu însă şi invers. Poţi fi invidios fără a fi gelos.

Rădăcinile geloziei sunt de două feluri:

1. rădăcini vechi (moştenirea noastră istorică);
2. rădăcini noi (istoria personală de viaţă).

Psihologia evoluţionistă are un punct de vedere foarte interesant asupra geloziei. Ea spune că dacă există acum, înseamnă că a jucat un rol important în reproducerea speciei. Altfel spus, a fi gelos a reprezentat un atribut valoros pentru specie, atribut care a fost conservat şi reprodus de-a lungul generaţiilor. Cei care nu au fost geloşi au avut mai puţini descendenţi, cei care au fost geloşi au avut şanse mai mari de a ajunge până în prezent.

Iată şi argumentele:

Suntem în zorii umanităţii cunoscute, în mijlocul unor populaţii de vânători-culegători, care trebuie să supravieţuiască în condiţii de o duritate inimaginabilă astăzi. Aceştia sunt părinţii noştri îndepărtaţi (de acum milioane de ani). Gelozia pe care oamenii acestor timpuri o resimt este pusă în serviciul succesului genetic, în felul următor:

Bărbatul este gelos deoarece nu vrea să hrănească alţi copii decât ai lui. Dacă nu ar fi gelos, dacă i-ar permite femeii sale să fie fecundată de alţi bărbaţi (deci să nască

alţi copii), şansele de supravieţuire ale copiilor săi vor scădea. De ce? Deoarece hrana pe care le-o aduce se va *împărţi la mai mulţi copii* (copiii lui plus copiii altor bărbaţi, crescuţi de femeia lui şi hrăniţi *de el*). *Copiii lui vor beneficia de mai puţină hrană, ceea ce te diminuează şansele de supravieţuire*.

...” fe/77 e/ «s *este şi ea geloasă*. *Ea nu doreşte ca bărbatul ei să fecundeze o altă femeie*, deci să aibă şi alţi copii, cărora să le ofere o parte din hrană. Pericolul pe care gelozia femeii îl evită este dispersarea resurselor. Dacă bărbatul ei oferă hrană/ grijă şi altor copii, copiii ei vor primi mai puţin, deci şansa ei de a-şi transmite genele va fi mai mică.

În acele timpuri, nu era deloc un lucru simplu. Adesea bărbatul îşi risca viaţa, cheltuia importante resurse fizice şi energetice. Cărui bărbat i-ar fi convenit să-şi pună viaţa în pericol pentru a aduce hrană unor copii care nu sunt ai lui, adică pentru a facilita transmiterea genelor altui bărbat? Ce femeie s-ar fi bucurat pentru bărbatul ei, care îşi consumă energia pentru a oferi o parte din vânat altor copii, privându-i astfel pe ai ei de o hrană îndestulătoare?

Controlul pe care gelozia l-a instituit a permis succesul reproducerii. Genele s-au transmis din generaţie în generaţie şi acesta e motivul pentru care, la un nivel arhaic al psihismului, şi tu, dragul meu cititor, eşti gelos.

În plus, nevoia de succes genetic explică şi de ce bărbaţii sunt instinctiv atraşi de femei tinere şi frumoase, pe când femeile preferă bărbaţi puternici, realizaţi social.

Cine sunt cele mai fecunde şi sănătoase femei? Femeile tinere. Ce se întâmplă cu frumuseţea pe măsură ce timpul trece? Se pierde. Prin urmare, frumuseţe = tinereţe = fecunditate. De ce e aşa de importantă fecunditatea? Pentru a avea garanţia transmiterii genelor.

Ce au făcut şi fac femeile observând înclinaţia

naturală a. bărbaţilor? Caută să fie atrăgătoare, cochete, tinere, frumoase, dezirabile. O industrie uriaşă prosperă pe această bază.

De ce preferă femeile bărbaţi cu statut superior (fie actual, fie semnalând clar că îl vor obţine în viitor)? Deoarece un statut înalt garantează resurse abundente pentru ele şi copiii lor. Iarăşi, şanse mari de succes genetic.

Ce au făcut şi ce fac bărbaţii sesizând această preferinţă? Depun efort, muncesc din greu, luptă pentru a ajunge cât mai sus. Ei sunt animaţi de nevoi de performanţă, pe când femeile sunt animate de nevoi estetice. În bună logică, bărbaţii intră în competiţie şi sunt geloşi pe bărbaţi cu personalitate puternică, afirmativi şi siguri de ei, pe când femeile au ca rivale femeile puternice şi frumoase. Cine se află, însă, în spatele acestor lupte, competiţii şi rivalităţi, mai mult sau mai puţin conştiente? Specia!

Tot psihologia evoluţionistă (Lelord şi Andre, 2003) explică disponibilitatea superioară a femeii de a ierta o relaţie strict sexuală a bărbatului ei cu o altă femeie. Ea nu se teme în acest caz de dispersia resurselor. Această ameninţare se iveşte doar atunci când bărbatul ei are nu doar o legătură sexuală cu o altă femeie, ci şi una emoţională. Angajându-se afectiv, acordând valoare unei alte femei, bărbatul va fi înclinat să-i ofere o parte din resurse. Acesta este tipul de relaţie pe care partenera sa „oficială” îl detestă, de care se teme şi pe care îl va ierta mai greu.

La bărbat lucrurile stau diferit. El tolerează mai greu însăşi implicarea sexuală a partenerei sale, întrucât aceasta duce la fecundare. Cum am menţionat deja, nu are niciun interes să ofere resurse unor copii care nu sunt ai lui.

Aceasta ar fi rădăcina istorică pe care toţi o

conţinem, prin simplul fapt de a fi vii şi de a ne situa pe o linie transgeneraţională cu origini ce se pierd în negura timpurilor (sau a peşterilor).

Rădăcina mai nouă (chiar extrem de nouă, în raport cu prima) priveşte istoria personală de viaţă, adică tipul de familie în care am crescut (fraţi/ surori), modelele parentale, condiţionarea culturală şi religioasă, primele experienţe amoroase etc.

Gelozia fraternă nerezolvată este o sursă puternică a geloziei de mai târziu, din viaţa adultă. Este imposibil ca părinţii să-şi iubească în acelaşi fel copiii. Raţiunile sunt simple din punct de vedere psihologic. Copiii se nasc în contexte diferite, adică sunt înconjuraţi, încredinţaţi sau investiţi cu misiuni, dorinţe, aşteptări diferite. Iubirea parentală nu are cum să fie dreaptă (oricât vor nega părinţii!), iar copiii sunt primii care simt asta.

Copilul va face faţă geloziei şi o va elabora dacă, în loc de a i se spune „trebuie să-l iubeşti pe fratele tău!” (emoţional îi este imposibil, cel mult poate pretinde asta), sentimentele de gelozie îi vor fi confirmate şi acceptate („înţeleg că eşti gelos pe fratele tău, că te simţi iubit mai puţin de când s-a născut”).

În notă psihanalitică, alte surse ale geloziei sunt retragerea sânului şi iubirea pe care mama o are pentru tata (copilul se simte trădat, observă că există un rival, cineva pe care mama îl preferă, uneori).

Acestea sunt răni niciodată vindecate, doar închise superficial şi care se redeschid, de pildă, în relaţia de cuplu, atunci când cineva îl revendică sau ameninţă să-l ia pe cel care are grijă de tine. Cu cât suferinţa în copilărie a fost mai intensă, cu atât e posibil ca relaţia de gelozie, la distanţă, să fie mai greu de înţeles.

Bărbatul mai tânăr care dansează cu partenera ta nu este tot una cu fratele tău mai mic, care a acaparat-o pe mama, la un moment dat. Lucrurile nu sunt la fel de

limpezi, însă, în inconştient, care operează cu identificări iraţionale, absurde.

Trauma unei infidelităţi anterioare reprezintă o altă sursă a geloziei. îl transferi pe partenerul care te-a înşelat în noul tău partener, manifestând, pe această bază, o suspiciune pe care el nu o poate înţelege (şi nici tu, dacă nu eşti conştientă).

Alte surse sunt infidelitatea observată a unui părinte (sau deconspirată şi sancţionată de celălalt părinte) şi nivelul redus al stimei de sine. Cu alte cuvinte, dacă nu ai încredere în tine, dacă ţi se pare că partenerul tău este „peste nivelul tău”, îţi va fi teamă să nu te părăsească, găsind pe cineva mai bun ca tine. Gelozia traduce, în acest caz, o credinţă de tipul „Nu sunt suficient de interesant (a) pentru a rămâne cu mine o perioadă mai mare de timp”.

Marii geloşi sunt combinaţii letale de suspiciune şi dependenţă emoţională. Insuficient de maturi pentru a-şi asuma riscul de a fi părăsiţi (risc absolut obiectiv, întrucât nimeni nu este perfect) şi cu un nivel de suspiciune peste ceea ce este considerat normal în grupul social de care aparţin, viaţa lor este chinuitoare cel puţin, dacă nu cumva tragică.

În sfârşit, părerea proastă despre fidelitatea sexului opus alimentează şi ea gelozia. Aşteptarea ca celălalt să te înşele (nu pentru că are anumite caracteristici, ci pentru că aparţine unui anumit sex) subminează relaţia, o face dificilă şi angoasantă.

9.2. Esenţa geloziei este frica în relaţia de cuplu, pentru a fi gelos trebuie să te aştepţi sau să te simţi îndreptăţit la loialitate sexuală din partea partenerului tău. Folosesc sintagma „loialitate sexuală” deoarece ea simbolizează cel mai bine legătura materială/ obiectivă dintre două persoane şi este strâns legată de plăcere într-o relaţie presupusă ca având un grad înalt de intimitate, anume relaţia de cuplu.

Gelozia este trezită de credinţa că partenerul violează, nu respectă, abandonează sau dispreţuieşte angajamentul vostru fundamental (explicit/ implicit), anume de a vă încredinţa intimitatea fizică şi psihică unul altuia.

Tu poţi avea aşteptări pe linia loialităţii sexuale fără a fi conştient de ele. Partenerul tău, idem. Mai mult decât atât, el poate să-ţi împărtăşească sau nu fidelitatea pe care o reclami (sau la care te aştepţi în secret). Atunci când nu o face sau când o face (o împărtăşeşte), dar tu îl suspectezi de contrar, judecata ta este focalizată pe lipsa de reciprocitate, pe injustiţie şi trădare, fundalul emoţional al trăirilor de gelozie.

La o analiză mai atentă, însă, gelozia se naşte din ceva mai adânc decât aşteptarea ca partenerul să-ţi fie fidel. Altfel spus, această aşteptare este expresia unor mecanisme mai profunde, pe care le voi prezenta în continuare.

Pentru început, menţionez care este esenţa geloziei.

ESENŢA GELOZIEI ESTE FRICA.

Ce fel de frică? Frica de a pierde ceea ce ai din cauza unui rival. Şi cam ce ai putea pierde? Poţi pierde:

O persoană; o imagine.

Să le luăm pe rând.

*Teama de a pierde o persoană* este activată de două nevoi diferite, care pot acţiona simultan sau separat. Aceste două nevoi sunt:

nevoia de control (de a poseda o altă fiinţă); nevoia de a fi cu cineva (corelată cu teama de singurătate).

Mecanismele sunt simple. Gelozia pe care o resimţi traduce teama că, în absenţa partenerului, nu mai ai pe cine să controlezi. Voinţa ta de a poseda şi domina o altă persoană nu mai are asupra cui să se exercite. Această situaţie este, bineînţeles, angoasantă şi este experimentată la nivelul Eului conştient ca gelozie.

Este foarte posibil, însă, să nu ai o asemenea nevoie de control (adică, în limbaj psihanalitic, să nu ai o fixaţie anală). Cu toate acestea, să fii gelos. De ce? Deoarece te temi de singurătate, nu ştii sau nu crezi că îi poţi face faţă. Gelozia, în acest caz, este o apărare în raport cu teama de abandon. Plecarea partenerului este percepută dramatic. Dacă el/ea pleacă (te părăseşte), tu vei rămâne singur (a) şi nu crezi că te vei descurca. Suplimentar, la teama de singurătate se poate adăuga teama de schimbare. Rămas singur, va fi necesar să te adaptezi noii situaţii, adică să schimbi ceva în stilul de viaţă cu care te obişnuiseşi. Dacă nu ai această disponibilitate, gelozia va încorpora şi teama de schimbare.

*Teama de a pierde o imagine* se referă, desigur, la imaginea de sine. Gelozia de acest tip are o calitate extraordinară, deoarece îţi semnalează faptul că operezi cu o imagine de sine deformată, nerealistă.

Îţi imaginai că răspunzi excelent nevoilor partenerului, mai bine decât oricine altcineva. Acesta nu este decât orgoliu, iar realitatea te pune faţă în faţă cu această minciună. Este imposibil să te acordezi perfect la partenerul tău, astfel încât să nu mai aibă nevoie de nimeni, întotdeauna vor exista frustrări, pur şi simplu pentru că realitatea este, prin natura ei, satisfăcătoare şi frustrantă. Nu poţi avea exclusivitate decât în mintea ta. Nimic nu este perfect în realitate. Peste tot există nepotriviri, incompatibilităţi, fricţiuni, disonanţe, frustrări, inadecvări, eşecuri. Ceea ce contează este intensitatea lor şi capacitatea de a le suporta. A pretinde că nu există, a crede că răspunzi în totalitate nevoilor şi dorinţelor partenerului nu este decât o amăgire, expresia nevoilor infantile de omnipotenţă. Descoperirea limitelor personale este dureroasă. Faptul că partenerul este atras şi de altcineva te doare, deoarece îţi revelează că nu eşti cine credeai că eşti. Dar această durere este bună! Ea te poate

ajuta să creşti din punct de vedere psihologic. Înţelegi că poţi fi important în viaţa cuiva, fără ca importanţa ta să fie absolută (cum îţi place să crezi). Nu eşti buricul pământului, nu eşti Dumnezeu pentru nimeni. Poate ai aptitudini şi calităţi extraordinare, dar ai şi limite personale. Această înţelegere poate fi salvatoare pentru evoluţia ta, deoarece îţi restituie un sens al modestiei şi smereniei fără de care nu poţi avansa.

9.3. Cine este responsabil pentru gelozia mea?

Cei care, în copilărie, au fost trataţi necorespunzător (nedrept) sau au crescut cu o percepţie acută a lipsei de loialitate a oamenilor sunt mai înclinaţi să dezvolte, în relaţia de cuplu, trăiri de gelozie fără niciun fundament în comportamentul partenerului. Ca adulţi, ei se aşteaptă să fie trădaţi, înşelaţi sau trataţi inechitabil, ca atunci când erau copii. Aceste aşteptări nu se mai află sub pragul conştiinţei, adesea fiind adânc îngropate (datorită caracterului lor dureros). Totuşi, un flirt nevinovat al partenerului sau o îmbrăţişare amicală pot declanşa furie intensă, un torent de acuzaţii, culpabilizări şi interpretări.

Persoanele lipsite de încredere în resursele şi capacităţile personale, critice cu ele însele, având complexe de inferioritate pe linia masculinităţii sau feminităţii, în faţa unui presupus rival vor fi mai predispuse să creadă că partenerul îl preferă pe acesta.

Geloşii incapabili să se investească în parteneriat uzează de trăirea lor într-o manieră manipulativă, nu pentru a elimina ameninţările, ci pentru a se asigura de afecţiunea, prezenţa sau sprijinul partenerului. Raţionamentul inconştient pe care acest tip de comportament se clădeşte este: „Eu nu mă pot dărui şi nu sunt sigur de dăruirea ta. Trebuie să fac ceva pentru a mă asigura de dragostea ta”. Un alt gând, „Eu nu mă pot dărui şi cred că nici tu nu te poţi dărui”, când e urmărit cu perseverenţă (vezi rigiditatea paranoidului), îl determină

pe partener să cedeze, epuizat: „M-am săturat să îţi tot dovedesc dragostea mea”. Moment în care gelosul exclamă: „Am ştiut de la început!”

Partenerii geloşi, fie că acţionează din orgoliu şi teamă de abandon, fie din nevoia de a poseda şi controla, sfârşesc prin a-l face pe celălalt să se simtă prins în capcană, agresat, asaltat, devalorizat sau nerespectat. Atenţia constantă şi constrângerile autoimpuse, pentru a nu genera suspiciuni, conduc nu doar la pierderea independenţei, ci şi a simţului integrităţii personale. Pe de altă parte, acuzaţiile repetate şi nefondate de infidelitate pot conduce într-adevăr la trădare sau la repolarizarea sentimentelor, înlocuind iubirea cu ura.

Un partener echilibrat şi stabil emoţional, capabil de a se orienta şi în alte direcţii, nu va tolera mult timp comportamentele celui gelos şi, în cele din urmă, îl va respinge.

Cine este, totuşi, responsabil pentru gelozia pe care o resimţi? Tu! Dacă partenerul tău este atras de altcineva, dacă îi oferă acelei persoane o parte din timpul, energia, resursele sale, gelozia pe care tu o experimentezi îţi aparţine. Tu eşti singurul responsabil pentru ea. Partenerul tău doar apasă pe un bufon pe care scrie: „Când partenerul meu este atras de altcineva, el mă înşală”. Însă butonul este al tău. Mesajul, de asemenea. Puteai să nu ai acest buton sau să inscripţionezi pe el un alt mesaj. De pildă: „Când partenerul meu este atras de altcineva, el este un om deschis către lume”.

Nimeni, niciodată nu ne poate face geloşi. Cauza trăirilor de gelozie nu se află în comportamentul partenerilor noştri, ci în structura noastră de personalitate, în gradul de dezvoltare emoţională şi în felul în care noi interpretăm comportamentul lor.

Când interpretarea este corectă (celălalt a încălcat un angajament explicit de loialitate), trăirea afectivă nu

este gelozia, ci tristeţea/ furia: „Mă simt înşelat şi asta mă doare/ mă înfurie, însă tu nu eşti vinovat pentru ceea ce simt eu. Tristeţea/ furia este a mea”. În acest caz, partenerul nu este responsabil pentru trăirea mea, ci pentru comportamentul lui. El se poate simţi incapabil să respecte un angajament sau, dacă este un sadic, se poate bucura pentru suferinţa la a cărei apariţie a participat. Oricare ar fi acestea (regret, devalorizare, plăcere sadică), el este responsabil pentru trăirile lui.

Trăirile noastre, oricât de negative sau perturbatoare, sunt expresia problemelor noastre. Ceilalţi sunt doar stimuli, condiţii, fundal. Dacă eu sunt gelos aceasta este problema mea! Tu doar creezi o situaţie în care eu devin conştient de această problemă. Sigur că nu-mi place (cui îi place să aibă probleme?), însă este problema mea şi trebuie să o rezolv.

A-l face pe celălalt responsabil sau vinovat este ca şi cum am învinui cerul pentru că plouă. Ploaia vine, într-adevăr, de sus, dar nu este responsabilitatea cerului să ne ofere o umbrelă sau să ne spună unde să ne adăpostim.

Cerul acţionează în acord cu natura lui. Tot aşa acţionează şi partenerul (în acord cu natura lui). Dacă natura lui îţi crează ţie dificultăţi, aceasta nu e problema lui, ci a ta.

Nonasumarea responsabilităţii este uşor de detectat în constrângerea sau manipularea celuilalt astfel încât el/ea să acţioneze şi nu tu. Pentru ca tu să nu mai fi gelos, celălalt trebuie să facă ceva: să se conformeze, să pună nevoile tale mai presus de ale lui, să te asculte, să nu întârzie, să nu fie afectuos sau cald cu altcineva. Deşteaptă chestie, nu-i aşa? Tu ai o problemă şi îl pui pe celălalt să ţi-o rezolve. Aceasta este o atitudine de tip infantil. Felul cum îţi gestionezi gelozia arată cât de mult ai crescut. Ştiu că în acest moment îţi sunt nesuferit şi îmi asum asta, dintr-un motiv ciudat şi pentru mine: îmi pasă de evoluţia ta.

Nonasumarea responsabilităţii sabotează o relaţie ce s-ar fi putut dovedi roditoare. Persoanele geloase, oricât de mare ar avea IQ-ul, par a fi oarbe. Ele se comportă astfel încât să-i îndepărteze chiar pe cei după a căror dragoste tânjesc. Sunt asemenea unor copii care scâncesc, plâng, ţipă, dau din picioare sau, într-un limbaj mai frust, fac ca toţi dracii pentru a avea ceea ce îşi doresc. În felul acesta devin o povară pentru parteneri, cărora le vine greu să-i aprecieze pentru aceste conduite egocentrice şi meschine.

9.4. Situaţii declanşatoare Iată câteva situaţii tip, de natură a declanşa gelozia.

1. Un fost partener sau un partener pe care îl doreşti este în mod clar interesat de altcineva.

Fosta ta prietenă şi-a găsit deja pe altcineva.

Bărbatul pe care îl placi o curtează pe prietena ta cea mai bună.

Afli că fata pe care o doreşti merge la film/ teatru cu altcineva.

Băiatul de care eşti îndrăgostită nu are ochi pentru tine, ci pentru sora ta.

2. Te simţi neglijat (a) de partenerul actual, dar nu ai nicio dovadă că interesele lui erotice/ afective sunt altele.

Lucrează foarte mult şi vine atât de obosit, încât nu mai puteţi ieşi nicăieri.

Se întâlneşte periodic cu prietenele ei.

Lipseşte tot mai mult de acasă datorită călătoriilor în interes de serviciu.

3. O altă persoană este interesată sau chiar flirtează cu partenerul tău, care nu pare la fel de interesat.

Observi cum toată seara a privit-o.

Toată ziua e la el în birou, indiferent dacă are treabă sau nu.

O invită săptămânal în oraş.

4. Suspectezi sau chiar ştii despre partenerul tău că a fost într-o situaţie compromiţătoare, care sugerează

posibilitatea infidelităţii.

Ştii că cinează frecvent cu cea mai atrăgătoare colegă de serviciu.

Comunică frecvent pe chat cu un alt bărbat.

Vorbeşte aproape zilnic la telefon cu o bună prietenă/ un bun prieten.

5. Ştii sau bănuieşti despre partener că a manifestat un interes vădit pentru altcineva.

Au stat mult de vorbă la petrecere şi s-au simţit excelent.

Ai auzit că o admiră foarte mult şi chiar regretă că este căsătorită.

Povesteşte cu însufleţire despre el şi realizările lui.

6. Ai dovezi despre lipsa de loialitate a partenerului.

Tu sau altcineva de încredere i-a văzut sărutându-se.

Lipseşte nopţile.

Afli că se tratează pentru o boală cu transmitere sexuală.

În workshop-urile pe care le conduc, centrate pe relaţia de cuplu, am introdus câteva întrebări puternice, de natură a declanşa trăiri de gelozie. Rezultatele au fost, întotdeauna, surprinzătoare pentru participanţi (în sensul că le-au oferit suporturi promiţătoare pentru analize personale). Întrebările sună aşa:

Cum crezi că te-ai simţi (şi ce ai face) dacă...

partenerul tău ţi-ar spune că doreşte să petreacă 2 – 3 ore cu o persoană de sex opus, la un ceai/ o cafea

(după ce evenimentul 1 s-a consumat) partenerul ţi-ar spune că simte o anumită atracţie şi ar vrea să vorbească mai mult cu persoana respectivă, pentru a se clarifica partenerul ţi-ar spune că a dat curs atracţiei şi s-au sărutat (nimic altceva!)

partenerul ţi-ar spune că doreşte să aibă o relaţie sexuală cu persoana respectivă.

După cum vezi, am exclus situaţiile în care toate

aceste lucruri s-ar întâmpla pe ascuns.

Am presupus că există suficientă încredere între cei doi parteneri şi pentru a-şi asuma dorinţele şi nevoile. Relaţia în care aceste trăiri şi dorinţe sunt ţinute secrete este deja tensionată şi merită o discuţie aparte.

9.5. Textura geloziei – idei şi credinţe iraţionale Iată câteva idei infantile care stau la baza amalgamului de afecte şi emoţii trăite frustrant, din sfera geloziei:

I) Nu reprezint nimic dacă nu mă iubeşti.

Şi de ce fel de iubire are nevoie gelosul? De iubire exclusivă. Din acest motiv este atent şi reacţionează la cea mai mică ofertă emoţională a partenerului, ofertă orientată spre altcineva. Pentru că dacă altcineva primeşte înseamnă că el este privat. Şi de ce i se refuză iubirea? Pentru că nu o merită, pentru că nu are nicio valoare. Această trăire este atât de dureroasă, încât trebuie evitată neapărat. Supravegherea anxioasă şi controlul sunt mijloace puse în slujba acestei evitări.

Îi) Am drepturi asupra ta. Îmi aparţii.

Analizez această idee într-un capitol separat. Menţionez însă că e una dintre cele mai periculoase credinţe iraţionale. Când este contrazisă de un comportament mai autonom al partenerului, poate transforma o persoană agreabilă şi civilizată într-un monstru preistoric.

De aceea, merită să ne amintim cât mai des că o relaţie de cuplu este un acord liber între doi oameni, prin care ei se angajează să-şi satisfacă cele mai importante nevoi şi dorinţe, exact atât timp cât fiecare este disponibil şi doreşte aceasta. Acest acord nu e valabil o perioadă nelimitată. Mai degrabă, într-o relaţie foarte vie şi creatoare, el este reînnoit zilnic. Asta înseamnă că, la un moment dat, unul din parteneri poate deveni indisponibil sau incapabil să vină în întâmpinarea nevoilor de dezvoltare ale celuilalt. Nimic (cu excepţia convenţiilor

sociale) nu-l poate obliga să rămână în relaţie. Şi dacă va rămâne (fără să simtă asta), acea relaţie va fi, din acel moment, falsificată.

III) Dacă te pierd nu voi mai avea, niciodată, pe nimeni.

De ce să nu gândeşti, însă, din altă perspectivă? De pildă: dacă tu pleci, am şansa de a întâlni pe cineva mai potrivit pentru mine. Această perspectivă nu poate aparţine decât celui care s-a eliberat de teama de abandon. Iar teama de abandon are rădăcini foarte adânci. Nu are aproape nicio legătură cu relaţiile anterioare, ci cu relaţia primară cu mama. Ca terapeut, cred *că* vindecarea de această traumă se face printr-un contact îndelungat cu o figură parentală (o femeie-terapeut). Abia după ce această rană s-a vindecat, gelozia ca traducător al fricii de abandon va dispărea.

Separat de aceste idei iraţionale şi indiferent de apariţia unui rival, tendinţa de a fi gelos depinde de următorii 3 factori:

1. Angajarea emoţională în relaţie

Se referă la gradul în care îl investeşti pe celălalt şi, odată cu el/ea, relaţia. Dacă planurile tale sunt mari, dacă ţi-ai proiectat deja viitorul şi speri ca ceea ce îţi doreşti să se împlinească, tendinţa de a fi gelos va fi mai mare. De ce să fii gelos când nu-ţi pasă prea tare de viitor, când nu te vezi construind ceva cu celălalt şi nu-l valorizezi suficient pentru a-l integra într-un proiect de viaţă comun?

2. Insecuritatea personală

Se referă la gradul în care te simţi investit de celălalt. Altfel spus, cât de angajat îţi pare celălalt în relaţie? Este stabil emoţional în raport cu tine? Te doreşte, te sprijină în nevoile tale? Dacă nu o face (sau nu o face suficient), insecuritatea pe care o resimţi te face să răspunzi cu mai multă gelozie.

3. Sensibilitatea emoţională

Se referă, pur şi simplu, la intensitatea cu care resimţi emoţiile în general. Cineva cu o rezonanţă afectivă mai redusă (nu neapărat cu o vulnerabilitate de tip schizoid sau schizotipal) va resimţi gelozia mai puţin intens decât o persoană cu un registru emoţional mai fin diferenţiat. La limită, un indiferent afectiv nu va avea nicio reacţie, pe când un histrionic va genera un spectacol la care va asista toată strada.

9.6. Infidelitatea

Mi-e foarte greu să definesc infidelitatea altfel decât din perspectiva unui contract social (acela de la ofiţerul stării civile). Nici nu ştiu, din punct de vedere psihologic, dacă acest termen este operaţional.

De exemplu, dacă îi povesteşti unui al treilea (şi nu partenerului) câte ceva despre angoasele şi secretele tale, se cheamă că eşti o persoană infidelă? Dacă ar fi aşa, psihoterapeuţii ar trebui condamnaţi in corpore pentru înaintare la infidelitate. Pe de altă parte, când eşti mai infidel: când îţi oferi corpul (intimitate fizică) unui al treilea (fără să-i dezvălui ceva din lumea ta interioară) sau atunci când îţi oferi sufletul (intimitatea psihologică) unui al treilea, în absenţa oricărui contact fizic?

Poţi fi infidel (deci culpabilizat) la nivelul intenţiei? Dacă doar îţi imaginezi că faci dragoste cu o femeie care arată trăsnet, ţi-ai înşelat soţia? Dacă visezi să fii mângâiată şi sărutată pe sâni de un bărbat chipeş, ţi-ai înşelat partenerul?

Unde se trage linia? Credinţa mea este că linia se trage arbitrar. Altfel spus, nu există criterii imuabile (solide/ rigide) după care comportamentele şi atitudinile să fie net delimitate. Cum ne învaţă vechiul simbol chinezesc yin-yang, în orice mare de yin există un punct de yang şi invers. Aceasta este baza de pe care sunt înclinat să fiu permisiv (deci liberal). Mai mult decât atât, cred cu putere că singurii îndreptăţiţi şi apţi să se pronunţe asupra

subiectului sunt cei doi parteneri. Oricine altcineva, oricât de apropiat, care intervine pentru a emite o judecată de un tip sau altul („Tu ai greşit!”) îmi seamănă cu acei oameni de pe vremea Noului Testament, foarte doritori să ridice piatra şi să arunce cu ea.

Atribuirea responsabilităţii celor doi parteneri nu e întâmplătoare. Cred că este datoria lor să-şi împărtăşească, să-şi clarifice şi să-şi negocieze (dacă este cazul) viziunea asupra fidelităţii în cuplu. Nimeni altcineva nu are ce căuta în această relaţie deoarece, pe scurt, nu e treaba lui! Cu toate acestea, în relaţia dintre doi oameni pot fi (adesea sunt) prezenţi zeci de oameni: figuri parentale, autorităţi religioase, purtători ai normelor sociale, prieteni apropiaţi etc. Dacă este şi cazul tău, îţi propun să examinezi pe rând opţiunile acestora, astfel încât, în cele din urmă, poziţia pe care te situezi să fie a ta, în sensul de a reflecta gândirea ta individuală, liberă.

Partenerii care nu şi-au asumat viziunea asupra fidelităţii, adică nu au comunicat-o explicit, clar, limpede nu au niciun drept în a o sancţiona, atunci când li se pare că celălalt este infidel. Este ca şi cum ar intra într-un joc cu reguli ştiute doar de ei, pe care le-ar dezvălui la un moment dat. Această atitudine (perversă!) nu e decât o modalitate ingenioasă de a descărca agresivitatea fără a se simţi culpabili.

Din punct de vedere psihologic, infidelitatea este mai puţin ceva ce i se întâmplă cuiva şi mai mult un proces, adică ceva ce se întâmplă între doi oameni. Acest proces este unul de echilibrare a nevoilor sau dorinţelor, ajunse la un anumit grad de tensiune. Iar pentru tensiunea existentă în relaţie nu este responsabil unul singur! Altfel, e ca şi cum ai spune că ai trecut cu maşina pe podul de la Cernavodă, dar podul are un singur capăt!

Într-un exemplu ce poate părea trivial (şi care sper să fie cu atât mai sugestiv), ea (soţia) are o aventură de o

noapte cu un alt bărbat, pentru că nu mai putea suporta monotonia din relaţia sexuală cu partenerul ei de cuplu. Pulsiunea ei sexuală se tensionase la un grad de care soţul ei nu era deloc străin! Dacă i-ar spune (e un exemplu concret, din practica mea profesională), se aşteaptă să nu fie înţeleasă (adică soţul să nu-şi recunoască propria contribuţie), să fie blamată şi pedepsită.

Şi acesta nu e decât un exemplu banal, în sensul că operează cu o singură variabilă (sexul). Să ne gândim numai la mulţimea nevoilor ce pot fi tensionate (nesatisfăcute) într-o relaţie: de apreciere, confirmare, recunoaştere, respect, valorizare, acceptare, sprijin, încurajare, consolare, stimulare, autonomie, apropiere, comunicare tactil-kinestezică etc. Şi la felul în care acestea pot fi intricate pentru a avea o imagine încă de suprafaţă a dinamicilor complexe care stau la baza a ceea ce ne-am obişnuit să numim, atât de uşor, „infidelitate”.

Sunt conştient că, în special pentru cei mai conservatori, felul cum prezint această problematică pare riscant sau intolerabil, însă nu pot fi altfel. Tot ce am înţeles, până în această clipă, despre complexitatea sufletului uman, mă obligă aproape să fiu permisiv şi binevoitor. În termenii filosofiei budiste, acesta e un fel de a practica „karuna”, compasiunea. Cum altfel te poţi raporta la cineva care luptă, uneori inconştient, pentru nevoile lui, care încearcă să facă faţă tensiunii, anxietăţii, dezamăgirii, tristeţii sau disperării cu mijloacele limitate care îi stau la dispoziţie, fără să înţeleagă întotdeauna ceea ce face? La ce i-ar servi să îl judeci, să îl condamni, să îl respingi? în plus, eşti sigur că stăpâneşti toate variabilele situaţiei, astfel încât să realizezi o evaluare corectă? Practica analitică m-a învăţat că noi facem aşa de mult parte unii din alţii încât, cu adevărat, nimeni nu este o insulă şi toţi suntem doar părţi ale unui vast continent.

Şi atunci, cine pe cine înşală? Cine pe cine judecă?

Suferinţa cui este mai mare? Cine merită mai mult să fie pedepsit?

Inteligenţa genială a celui care a fost numit Buddha („Cel Trezit”) a produs o soluţie care se poate dovedi salvatoare şi pentru spinoasa problemă a infidelităţii în cuplu. Buddha spune că există doar suferinţă, nu însă şi un agent al suferinţei (generator/ receptor). Asta nu înseamnă că nu există oameni care produc suferinţă cum, din păcate, s-a înţeles atât de greşit. Ci că oamenii care produc suferinţă sunt, în egală măsură, oameni care se confruntă cu suferinţa.

Aplicată în relaţia de cuplu, această idee se traduce aşa: infidelitatea ca orientare către un alt partener (în plan sexual/ emoţional/ intelectual/ spiritual) este indicele unei relaţii aflate în suferinţă. Aceasta înseamnă că ambii parteneri suferă, cu diferenţa că suferinţa unuia poate fi reprimată, nemanifestată, inconştientă. Cel care acţionează este frecvent cel care nu o mai poate suporta, deoarece este mai vulnerabil. Într-un mod neştiut şi paradoxal, el îi oferă şi celuilalt şansa de a deveni conştient de propria lui suferinţă. Pe termen lung, acesta nu poate fi decât un lucru bun, chiar dacă pe termen scurt este ceva dureros sau tulburător.

# CAPITOLUL X

# REZONANŢE SUBTILE ÎN RELAŢIA DE CUPLU

## 10.1. Scurtă incursiune în abisurile psihismului

Cele mai pătrunzătoare analize ale distribuţiei forţelor inconştiente în relaţia de cuplu aparţin psihologiei abisale, iniţiată de Jung şi dezvoltată de discipolii săi. Alegerea partenerului este, desigur, un proces de decizie în care sunt implicaţi factori obiectivabili: rasă, vârstă, religie, clasă socială, credinţe şi interese comune, valori personale etc. Similarităţi de ordin fizic şi intelectual, asemănări socio-culturale sau socio-economice explică alegerile de cuplu marital sau consensual. Concordanţa

nivelului de instrucţie, a profesiunii şi apartenenţa la un mediu valorizat sunt, acum, criterii recunoscute.

Dar dincolo de toate acestea, o influenţă subtilă şi adesea mult mai puternică o exercită constelările de energii de pe nivelurile profunde ale psihicului, complexele parentale şi nivelul de satisfacere a nevoii de a fi noi înşine. Procesul de împlinire a acestei nevoi, în care Eul intră în relaţie cu Sinele, manifestându-şi originalitatea fără a se rupe de mediul exterior, ba dimpotrivă, fiind în comuniune cu tot ce există, a fost numit de genialul Jung „proces de individuaţie”.

Complexele parentale, pe de altă parte, reprezintă internalizări ale dinamicilor pe care le-am trăit în copilărie cu cei din jur, figuri semnificative parentale sau cvasi-parentale. Ele s-au format în raport cu evenimente încărcate emoţional şi, pentru că au apărut la o vârstă când în psihic nu exista aproape nimic, au prins rădăcini extrem de puternice. Complexele închid reacţiile noastre mentale şi emoţionale în anumite scheme de bază. Ele acţionează ca un magnet pentru întâmplări, fantasme sau gânduri cu acelaşi conţinut afectiv. Aceste elemente se lipesc, fuzionează sau se amestecă unele cu altele în regiuni ale psihicului la care conştiinţa nu are acces, dând naştere unor sui-generis lanţuri asociative. Înţelegerea acestui model de organizare i-a permis lui Freud să afirme că, pornind de la orice reprezentare mentală, putem ajunge la nucleul de bază care a generat-o. În esenţă, toată metodologia psihanalitică se bazează pe aceste metodă de investigare a inconştientului, metodă numită „asociaţie liberă”.

Dacă e să mă concentrez acum asupra unui cuvânt oarecare, de exemplu „lapte”, şi să-l las să reverbereze înăuntrul meu, voi vedea urcând la suprafaţa conştiinţei, puţin câte puţin, experienţe şi trăiri din copilărie asociate cu acest cuvânt. Îmi *apare* în minte casa de la ţară, unde

am crescut, şi figura, înconjurată de dragoste, a bunicii mele. Îmi răsună în cap cuvintele ei mai recente, care mă asigurau că, până în jur de 5 – 6 ani, am fost un mare consumator de lapte, în sensul că nu-şi aminteşte să fi existat măcar o zi în care să nu fi băut. Această mărturisire mă face şi acum să rămân stupefiat (asta da fidelitate!). Mai îmi vine în minte culoarea laptelui şi prima asociere pe care o fac este cu puritatea. Asta mă duce cu gândul la idei precum transcenderea, eliberarea de orice condiţionare, iluminare, pace desăvârşită, spirit pur, fără nicio determinare. În acelaşi fel ne putem juca, respectând regula de a nu cenzura fluxul inconştient, cu orice alt cuvânt. Putem descoperi, astfel, că anumite cuvinte sunt mai „încărcate" decât altele. Ele provoacă mai multe trăiri afective, evocă experienţe la care nu ne place sau am prefera să nu ne gândim. Această tensiune, numită „rezistenţă" în practica de specialitate, este indicatorul cel mai sigur al apropierii de o zonă vulnerabilă a personalităţii noastre, zonă în care au fost izgonite şi încătuşate fantasme, gânduri şi trăiri emoţionale perturbatoare, fie prin excesul lor negativ (foarte neplăcute, greu de suportat) fie, paradoxal, prin excesul lor pozitiv (prea plăcute). În ambele cazuri, prezenţa lor în câmpul conştiinţei face să baleieze echilibrul emoţional, eveniment resimţit ca disconfortabil şi, de aceea, nedorit de Eu.

Pe de altă parte, numărul şi profunzimea acestor zone de vulnerabilitate, de la un anumit punct, reprezintă o ameninţare serioasă la adresa stabilităţii Eului. O persoană care, în terapie, „rezistă" frecvent explorării şi analizei, continuând să creadă despre ea că este puternică şi echilibrată, este angajată într-un proces perfid de auto-sabotare. Mai devreme sau mai târziu, una sau mai multe vulnerabilităţi îşi vor „face loc" spre suprafaţa conştiinţei, iar fenomenul, dacă nu va îmbrăca haina vizibilă a unor

tulburări de tip emoţional, va fi implicit în lipsa de bogăţie, sens sau creativitate a vieţii individuale.

În ce priveşte complexele, ţin să subliniez că nu sunt în mod necesar negative. Complexele pozitive NICI MĂCAR NU LE REMARCĂM. Ele contribuie în mod esenţial la armonia generală a vieţii noastre şi constituie o interfaţă „prietenoasă" între interiorul şi exteriorul nostru. Dar, pozitive sau negative, complexele matern şi patern reprezintă, alături de complexul Eului, cele mai puternice complexe ale vieţii noastre psihice. Ele au o tonalitate afectivă specifică, după cum relaţia cu mama şi tata a fost resimţită de noi ca mai mult, mai puţin sau deloc pozitivă şi acceptabilă. Complexele parentale, deşi condensează experienţele noastre cu părinţii, ne aparţin în exclusivitate. Aceasta înseamnă că NU SPUN NIMIC OBIECTIV DESPRE PĂRINŢII NOŞTRI.

Complexele parentale, deşi condensează experienţele noastre cu părinţii, ne aparţin în exclusivitate.

Mai mult decât atât, ele rezumă nu doar relaţiile cu părinţii biologici, ci şi cu figurile materne şi paterne. Complexul matern conţine experienţe emoţionale şi cognitive trăite în raport cu figuri feminine semnificative în viaţa noastră, cum ar fi, alături de mamă, o bunică, o soră mai mică, o mătuşă, o educatoare sau o guvernantă. În mod similar, complexul patern sintetizează ansamblul experienţelor noastre cu figuri masculine semnificative: tatăl, unchiul, fratele mai mare, bunicul.

O copilărie fără evenimente traumatice şi incidente majore, în care copilului i-au fost satisfăcute nevoile emoţionale de bază, este izvorul unor complexe parentale pozitive şi armonice. Ele sprijină construcţia unui Eu coerent şi flexibil, furnizând copilului încrederea necesară pentru a-şi asuma imprevizibilul şi necunoscutul vieţii. Experienţele negative cu figurile parentale primare pot fi compensate sau parţial remediate de contactul pozitiv cu

figuri cvasi-parentale ulterioare. Astfel de figuri pot fi un profesor sau o profesoară, partenerul de cuplu, terapeutul. Evident, terapia are cel mai mare succes atunci când terapeutul este de acelaşi sex cu părintele în relaţia cu care s-a cristalizat un complex negativ. De exemplu, o femeie care a avut o relaţie foarte proastă cu tatăl ei va avea şanse net superioare să-şi lichideze acest complex negativ într-o relaţie cu un terapeut bărbat. Într-o altă variantă, un partener capabil să-i suporte proiecţiile negative va juca, de asemenea, un rol terapeutic.

10.2. Mecanismul inconştient al proiecţiei în cuplu, conţinuturile inconştiente ale complexelor sunt în mod fatal proiectate asupra partenerului. Este o modalitate naturală a Eului de a se apăra de acele gânduri şi trăiri indezirabile din inconştient, atunci când ele ameninţă să apară pe scena conştientului. Eul le permite totuşi să apară în lume, dar într-o manieră ingenioasă: LE ATRIBUIE CELUILALT! Iar criteriul de o mare simplitate pe care ne putem baza pentru a ne recunoaşte proiecţiile negative este următorul: ne cuprinde iritarea sau enervarea atunci când le întâlnim, proiectate, la celălalt. Este ca şi cum am dispune de un mecanism de semnalizare pentru a înţelege unde ne aflăm pe traseul evoluţiei noastre. A evolua înseamnă a ne asuma noi şi noi conţinuturi inconştiente, a le cunoaşte şi transforma pe etajul conştient al minţii noastre. Când aceste conţinuturi sunt înstrăinate şi atribuite, aparent, celuilalt, evoluţia este oprită. (Şi atunci, zi şi tu, nu este normal să te enervezi?)

A evolua înseamnă a ne asuma noi şi noi conţinuturi inconştiente, a le cunoaşte şi transforma pe etajul conştient al minţii noastre.

Mecanismul proiecţiei funcţionează din plin în relaţia de cuplu, fiind stimulat de fricţiunile inevitabile din viaţa de zi cu zi. Partea extraordinară a acestei situaţii este

posibilitatea cuplului de a deveni un laborator privilegiat de autocunoaştere, maturizare şi evoluţie personală, din clipa în care admitem că tot ceea ce ne irită (proiecţii negative) sau admirăm (proiecţii pozitive) la celălalt poate fi o parte, încă inaccesibilă, din noi înşine. Individuaţia de care aminteam mai sus, adică procesul complex de acceptare şi integrare a inconştientului, necesită acest efort continuu de conştientizare a forţelor active din abisurile fiinţei noastre

Tot ceea ce ne irită (proiecţii negative) sau admirăm (proiecţii pozitive) ia celălalt poate fi o parte, încă inaccesibilă, din noi înşine.

„Conştientul şi inconştientul nu formează un tot atunci când unul din ele este suprimat sau prejudiciat de celălalt. Dacă trebuie să rivalizeze, să fie măcar o luptă cinstită, cu drepturi egale de ambele părţi. Amândouă sunt aspecte ale vieţii. Conştiinţa şi-ar apăra cauza şi s-ar proteja pe sine, iar haosului din inconştient i s-ar permite să se exprime, pe cât posibil. Ceea ce înseamnă conflict deschis şi în acelaşi timp colaborare liberă. Este calea pe care ar trebui s-o urmeze viaţa umană. Este vechiul joc al ciocanului şi nicovalei: între ele fierul-pacient este făurit într-un indestructibil tot, un «individ». Este ceea ce, în linii mari, înţeleg prin procesul de individuaţie”. (Jung, 1959).

Referindu-se la acelaşi proces, clinicianul Mark Karpel (1976) afirmă: Acest proces acoperă o multitudine de schimbări intra-psihice şi interpersonale, toate desfăşurate în aceeaşi direcţie. În diferite contexte relaţionale, schimbările specifice pot fi diferite. Ele implică, de exemplu, realizarea gradată a unui copil că sursa gratificaţiilor sale este un obiect, un corp care este separat de al său şi care devine «mama»; hotărârea fermă a unui adolescent de a viola o regulă nescrisă a familiei, anume că mama alege îmbrăcămintea copiilor; încercarea viguroasă a unui soţ de a supravieţui fără relaţia dureroasă

cu soţia lui; recunoaşterea, de către mamă, că anxietatea, dependenţa sau timiditatea percepute la fata ei nu sunt reale.

Individuaţia implică acele schimbări fenomenologice subtile, dar cruciale, în urma cărora o persoană reuşeşte să se vadă ca separată şi distinctă de relaţia în care fusese fixată sau imobilizată. Este o definiţie mai bună a unui «Eu» în raport cu un «Noi» fuzionai”.

Gradul în care fiecare partener este avansat pe drumul individuaţiei, fiind mai mult sau mai puţin „prins” în programele emoţionale conţinute de complexele parentale, este, simultan, şi o măsură a felului în care relaţia de cuplu va fi experimentată ca flexibilă, confortabilă şi gratificatoare.

Cu cât o persoană este mai „individuală”, adică mai DIFERENŢIATĂ PSIHOLOGIC, cu atât că se va implica mai puţin în relaţii în care să renunţe la sine sau să preia, inconştient, aspecte nedorite ale personalităţii celuilalt. Persoanele mai puţin diferenţiate, pe de altă parte, se vor orienta EXACT spre acel tip de partener apt să preia, FĂRĂ SĂ DISTINGĂ, conţinuturile emoţionale respinse sau negate.

De pildă, o femeie care îşi reprimă agresivitatea va fi orientată de radarul intern spre un partener care să preia acest aspect negat al personalităţii şi să-l exprime ÎN LOCUL Ei. În felul acesta ea îşi va exprima agresivitatea, dar în exterior! Un partener potenţial cu un nivel superior de diferenţiere, capabil, adică, să distingă între furia lui şi furia ei, nu va accepta aceste trăiri afective proiectate. El nu le va prelua, nu le va percepe ca ale lui şi, evident, nu va acţiona în sensul lor. Dacă s-ar comporta aşa nu ar fi decât un obiect manipulat psihologic de partenera lui. Ori între nivelul de diferenţiere internă şi vulnerabilitatea la manipulare există o relaţie invers proporţională: cu cât diferenţierea este mai înaltă, cu atât vulnerabilitatea la

manipulare este ma* scăzută.

Principiul pe care vreau să-l evidenţiez este următorul: ÎNTR-O RELAŢIE DE CUPLU; PARTENERII AU NIVELURI SIMILARE DE DIFERENŢIERE PSIHOLOGICĂ. Desigur, acad principiu se aplică la cupluri liber constituite, nu la căsătoriile „aranjate” din raţiuni sociale saţ? utilitare.

10.3. Marele principiu al oglinzii

Un partener nu poate fi mai dominator într-un cuplu, dacă celălalt nu este de acord, la nivel inconştient, să preia rolul de dominat. Un partener nu poate să pretindă mai mult, dacă celălalt nu acceptă să fie mai responsiv. Un partener nu poate să învinovăţească mai mult, fără decizia inconştientă a celuilalt de a se simţi culpabil mai des. Relaţia seamănă cu un contract sau acord comercial, cu singurul amendament că transferul de autonomie se produce, cel mai adesea, spontan, pe baza rezonanţei inconştiente dintre cei doi.

Când partenerii se confruntă cu aceleaşi dileme de dezvoltare, ei pot „semna” contracte şi mai spectaculoase. Astfel, ea poate accepta, ca şi cum ar fi ale ei, trăiri repudiate sau respinse de el în schimbul acceptării, de către el, a propriilor ei aspecte devalorizate sau negate ale lutni interne, aspecte al căror acces în conştiinţa ei este interzis.

De exemplu, EA se autopercepe ca o persoană sănătoasă, rezonabilă şi foame adaptată. În inconştient însă, la nivelul complexului patern, conţine un sâmbure de nebunie şi anarhism, ca urmare a identificării cu un tată iraţional şi inadaptat. El nu-şi poate manifesta conştient furia. Iar târgul încheiat este următorul: el se comportă bizar sau nebuneşte (aşa cum nu se poate comporta ea), iar ea se înfurie atunci când asistă la aceste comportamente (aşa cum nu se poate înfuria el). Înţelegerea secretă este ca acest model relaţional să nu fie

schimbat datorită beneficiilor sale. La nivel conştient, ea îi poate solicita să se schimbe, chiar îl poate duce la terapie, dar dorinţele lor inconştiente, mult mai puternice, sunt ca situaţia să se perpetueze într-o altă ipostază, un membru al cuplului apare ca mult mai echilibrat, adaptat sat* sănătos mental decât celălalt: partenerul abstinent al unui alcoolic instabil; partenerul optimist 3 i unui depresiv; partenerul extrovert şi sociofil al unui sociofob – toate acestea sunt exemple a ceea ce pot părea drept niveluri net diferite de maturizare a partenerilor de cuplu.

Dar aparenţele înşală. Patologiile sau disfuncţiile „vizibile" ale unui partener trimit la perturbările „invizibile" ale celuilalt. Aici acţionează ceea ce aş numi MARELE PRINCIPIU AL OGLINZII. Când ne privim în oglindă, ceea ce este în stânga apare în dreapta şi invers, b acelaşi fel, când privim în „oglinda" vieţii de cuplu, ceea ce este conţinut inconştient la un partener apare drept comportament observabil la celălalt.

Astfel, funcţionarea echilibrată şi robustă a unui partener (a) depinde de preluarea def către celălalt (B) a tendinţelor nevrotice negate de (a). Soţia permanent deprimată a managerului foarte competent şi eficient îi duce în spinare trăirile respinse de inadecvare, vulnerabilitate şi frustrare. Acesta este motivul pentru care, la fel ca în cazul vaselor comunicante, ameliorarea sau integrarea psihologică a unui partener conduce la apariţia sau accentuarea unor simptome în celălalt şi, la limită, la întreruperea relaţiei.

Mă aştept ca, în acest punct, să fii bulversat, stupefiat sau şocat de caracterul neaşteptat al acestor idei. Dacă ţi se par incredibile şi le respingi cu putere, aceasta este dovada ultimă că ţi se aplică. Pentru că, dacă nu ar atinge propriile constelări de energii psihice inconştiente şi ameninţătoare, ce rost ar mai avea să te opui? Le-ai putea procesa relaxat, liniştit sau amuzat, fără nicio trăire

emoţională de genul respingerii sau împotrivirii intense.

10.4. Autonomie şi intimitate în relaţia de cuplu

Şi dacă accepţi, te voi familiariza, mai departe, cu 5 tipuri diferite de relaţii de cuplu, corelate cu reuşitele fiecărui partener în procesul anevoios şi îndelungat de diferenţiere a personalităţii de contextul familial în care s-a dezvoltat. Cele cinci tipuri sunt, după Stuart Johnson (apud. Scarf, 1980), asistent social şi terapeut de familie, cinci feluri diferite de a stabili contactul în relaţia de cuplu, toate înalt dependente de nivelul separării şi dezvoltării lăuntrice dobândit de fiecare partener.

NIVELUL 5: PARADOXUL

Este cel mai slab nivel de diferenţiere. Atât de slab, încât cele două nevoi umane majore, de a avea individualitate separată şi de a fi emoţional conectat cu alte fiinţe umane, nu pot fi satisfăcute simultan. Iar paradoxul constă în faptul real că a fi aproape de cineva, la fel ca a fi departe de cineva, sunt perspective la fel de greu de suportat.

Pentru persoane cu un nivel de diferenţiere atât de scăzut, intimitatea cu un partener este echivalentă cu negarea propriei identităţi. Apropierea emoţională de un „alter” este trăită ca o experienţă de absorbţie, astfel încât Eul distinct dispare în amalgamul relaţiei. Intimitatea este experimentată ca o fuziune cu celălalt, act ce implică, în consecinţele lui ultime, pierderea propriei personalităţi separate. Fiecare pas către partener este însoţit de accese de o teribilă anxietate, întrucât este un pas mai aproape de auto-anihilare.

Reacţia biologică în faţa unei astfel de ameninţări este retragerea, adică un fel psihologic de „a-ţi lua picioarele la spinare”. Întrucât apropierea conduce la aneantizarea Eului, instaurarea unei distanţe în raport cu partenerul devine un act necesar. Această reacţie automată conduce, totuşi, la o nouă dificultate: a fi departe

de partener, situaţie experimentată drept singurătate, vid interior, sentimentul nonexistenţei sau al abandonului.

Autonomia, prin urmare, este trăită în latura ei negativă: imposibilitatea de a-ţi fi validată şi confirmată propria existenţă. Paradoxal, mişcarea ce a vizat o separare mai netă a produs aceleaşi rezultate ca mişcarea ce viza o apropiere mai profundă: pericolul auto-anihilării. În acest punct al ciclului impulsul de orientare spre partener revine, iar ciclul se reia.

Persoanele aflate în acest registru al diferenţierii lăuntrice se confruntă cu cele mai vicioase patternuri relaţionale. A te apropia de un partener e periculos, întrucât poţi fi înghiţit de relaţie, a fi autonom e de asemenea periculos, întrucât te dizolvi într-un univers indiferent. Orice ai face, încercările de contact emoţional cu altă. fiinţă umană, ca şi tentativele de a avea o identitate distinctă, sunt la fel de lipsite de speranţă.

Pentru lumea individului, intimitatea este un atac la adresa autonomiei, în timp ce autonomia este o negare a apropierii. Dilema pare a fi nerezolvabilă şi produce, uneori, schizofrenii sau personalităţi de tip borderline. Relaţiile de cuplu ale acestor persoane sunt dificile, instabile, tranzitorii.

NIVELUL 4: IDENTIFICAREA PROIECTIVĂ

Aceasta este următoarea zonă pe scala diferenţierii, o zonă ce acoperă numeroase cupluri ale căror uniuni maritale durează lungi perioade de timp sau chiar o viaţă întreagă. Contrastul faţă de nivelul anterior este marcant: dilema separare – intimitate a fost rezolvată parţial. Dar această rezolvare nu sprijină evoluţia individuală!

Oamenii cu aceste niveluri de diferenţiere interioară sunt capabili să-şi asume unul din cei doi poli ai relaţiei autonomie – apropiere. Ei sunt fie intimi, fie autonomi şi experimentează intimitatea şi autonomia ca mutual exclusive. Într-o relaţie de cuplu, cu alte cuvinte, îţi afirmi

şi te străduieşti să îţi satisfaci fie nevoile de căldură, deschidere şi contact emoţional, fie nevoile de solitudine şi spaţiu personal, dar niciodată ambele. Deoarece ambii parteneri se confruntă cu acelaşi tip de conflict (SEPARARE vs. INTIMITATE), ei reuşesc să-l rezolve parţial printr-un lanţ format din 3 mecanisme de apărare: îl fragmentează, reprimă un fragment (fie separarea, fie intimitatea) sub pragul conştiinţei şi de acolo îl proiectează, inconştient, asupra partenerului. De pildă, partenerul care a optat pentru gratificarea nevoilor sale de intimitate îl percepe pe celălalt ca excesiv de controlat, egocentric sau distant. Invers, cel care luptă să-şi satisfacă nevoile de autonomie îşi recepţionează partenerul ca deosebit de emoţional, acaparator sau intruziv.

Dacă la nivelul 5 niciunul din cele două seturi fundamentale de nevoi (a fi emoţional ataşat, respectiv a-ţi menţine propria individualitate) nu poate fi gratificat, la nivelul 4 partenerii sunt capabili să-şi exprime şi să acţioneze cu succes pentru a-şi împlini unul din ele. Contactul cu celălalt set, reprimat, este realizat indirect, prin intermediul comportamentelor, emoţiilor şi gândurilor partenerului. Astfel, un bărbat foarte conştient de nevoile sale de autonomie, dar care îşi neagă nevoile de intimitate emoţională, este predispus la a se îndrăgosti de o femeie mai degrabă dependentă, sensibilă şi foarte afectivă, ce nu îşi asumă propriile disponibilităţi de a funcţiona ca o persoană auto-suficientă. (Interesantă chestie, nu-i aşa?) Invers, o femeie centrată pe sine, datorită unei relaţii intense cu un tată foarte competent (şi care s-a delimitat în felul acesta, de latura ei mai submisivă, delicată şi caldă) se va orienta spre un bărbat mai afectuos decât media (adică un bărbat infantilizat de excesul de hrană emoţională al mamei sale). Poziţiile emoţionale în cuplu sunt, după cum se vede, COMPLEMENTARE. El este foarte atras de eficienţa şi autonomia ei, fiind mulţumit de

găsirea unei mame de substitut, adică o femeie care să aibă grijă de ea şi de el. Ea, pe de altă parte, are ocazia să primească, în compensaţie faţă de copilărie, căldura unui bărbat. În această pereche, ea va prelua şi manifesta, în contul ei, nevoia lui de individualizare, pe când el va prelua şi exprima, în contul lui, nevoia ei de contact emoţional profund. Frustrarea, pentru amândoi, va fi tolerabilă, atâta timp cât căutătorul de intimitate nu se va apropia prea mult, iar amatoarea de autonomie nu se va îndepărta prea mult.

Blocajul de dezvoltare pentru aceste cupluri stă în incapacitatea partenerilor de a-şi asuma ambele laturi ale polarităţii AUTONOMIE – INTIMITATE. Le este dificil să fie entităţi distincte şi, în acelaşi timp, să menţină un contact emoţional profund. Iar ceea ce mi se pare aproape fascinant (deh, am şi eu gusturile mele!) este numărul practic foarte mare al polarizărilor analoge în relaţia de cuplu: putere/ slăbiciune, competenţă/ incompetenţă, succes/ eşec, stăpân/ sclav, persecutor/ victimă, salvator/ victimă, logică/ sensibilitate, furie/ calm, irascibilitate/ control emoţional, demon/ înger, optimism/ pesimism, flexibilitate/ rigiditate ş.a.m.d. (cum, am uitat chiar cazul tău?)

În termeni mai simpli, CEEA CE LA SUPRAFAŢA RELAŢIEI UN PARTENER ESTE, CELĂLALT NU ESTE. în profunzime însă cei doi sunt inexplicabil legaţi de o ţesătură psihică pe care timpul o întăreşte, făcând din evoluţia individuală un obiectiv tot mai îndepărtat. Iar aceasta nu este deloc un fapt de mirare, câtă vreme pentru cei doi parteneri PROIECŢIA ESTE PRINCIPALUL MIJLOC DE CONTACT. Şi, până când proiecţiile nu vor fi retrase, niciunul dintre parteneri nu va şti unde se termină el şi unde începe celălalt.

NIVELUL 3: SEPARAREA CONŞTIENTĂ

Acest nivel este un fel de pod între două constelări

energetice psiho-individuale foarte diferite (nivelurile patru, respectiv doi). În situaţii stresante (conflicte de cuplu) partenerii se comportă şi uneori simt ca şi cum ar aparţine nivelului anterior. După ce calmul se instalează, ei devin conştienţi de propriile ambivalenţe interne.

Ceea ce face diferenţa, prin urmare, nu este numărul şi calitatea proiecţiilor (gânduri şi trăiri neacceptate), ci faptul că, după ce se risipeşte „ceaţa psihologică” (scade amplitudinea conflictului), fiecare partener are disponibilitatea emoţională şi mentală de a-şi retrage o parte din proiecţii. Aceste insight-uri parţiale „mută” cuplul de pe nivelul patru pe cel imediat următor.

Cuplurile de pe nivelul patru nu pot distinge între dorinţele suprimate de apropiere şi contact, respectiv de autonomie şi detaşare. Ele nu pot recunoaşte ciocnirea acestor nevoi înăuntrul lor, pe când cuplurile de pe nivelul trei au o conştienţă superioară a acestui conflict intern. Fiecare partener este mai conştient de dilema pe care o trăieşte şi de modul cum celălalt este implicat.

Analogic vorbind, nivelul trei seamănă cu un aeroport, pe care tot timpul aterizează sau decolează avioane. Numeroase cupluri sunt, cum s-ar spune, între două avioane. Unii au aterizat venind dinspre nivelul patru şi se pregătesc să decoleze înapoi, deoarece nu dispun de Euri suficient de permeabile şi mature care să înfrunte conţinuturile inconştiente devalorizate. Alţii, dimpotrivă, vin tot dinspre nivelul patru şi se înalţă spre nivelul doi, fiind mai capabili să-şi negocieze dorinţele de separare şi apropiere. În sfârşit, cei care aterizează venind de pe nivelul doi sunt cupluri ce traversează situaţii de viaţă dificile. Dacă problemele nu sunt soluţionate, o astfel de pereche poate continua mersul regresiv, decolând cu destinaţia „nivel patru”.

NIVELUL 2: AMBIVALENŢA TOLERATĂ

Numesc acest nivel „ambivalent”, deoarece fiecare

partener poate acum să tolereze nevoile aflate în competiţie. Nevoile de intimitate, respectiv de a fi o persoană distinctă nu mai sunt suprasimplificate şi puse într-o opoziţie netă, astfel încât în timp ce unul se luptă pentru mai multă intimitate, celălalt să se războiască pentru mai multă autonomie.

Lupta continuă, dar ea este transferată ÎN INTERIOR. Cu alte cuvinte, fiecare partener este mai apt SA SUPORTE TENSIUNEA pe care această luptă lăuntrică o generează. Probabilitatea de externalizare a conflictului (proiecţia unei nevoi asupra celuilalt) este mai mică. Fiecare este mult mai capabil să stea pe picioarele lui, pe de o parte, şi să se lege emoţional de celălalt, pe de altă parte. Există un sentiment mai înalt de completitudine.

Cuplurile de pe acest nivel îşi recunosc mult mai uşor frontierele şi îşi asumă responsabilitatea pentru nevoile, trăirile sau gândurile lor ambivalenţe. Această asumare îi face mult mai capabili pentru negocierea mai relaxată, fără a fi simplă, a dilemei pe care fiecare o trăieşte.

Un astfel de nivel al auto-diferenţierii presupune ca, în cuplu, EA şi EL nu numai să-şi recunoască onest propriile ambivalenţe, ci şi să acţioneze, ÎMPREUNĂ, pentru găsirea unei soluţii reciproc acceptabile.

Exemplu: Este duminică după-amiaza. EA îi propune o plimbare prin Grădina Botanică. Este început de primăvară şi primii vestitori sunt deja la datorie. El îşi propusese pentru această parte a zilei să termine o lucrare ştiinţifică începută mai de mult. Intuieşti conflictul? Dacă EL rămâne acasă, răspunde nevoii de autonomie. Dacă nu şi-ar recunoaşte, însă, şi propria nevoie de intimitate („Vreau să ne plimbăm împreună!”), ar proiecta-o asupra ei, s-ar simţi exploatat şi presat („Merg cu tine doar pentru că insişti atât!”). Conştient fiind de ambele, se consultă cu partenera lui şi negociază o soluţie reciproc avantajoasă.

Prin contrast, cuplurile cu un nivel de diferenţiere

mai scăzut sunt mai puţin apte să recunoască ciocnirea INTERNĂ a nevoilor. Soluţia facilă, dar blocantă pentru evoluţie, este să fragmenteze conflictul, să reprime una din părţi şi să o proiecteze, inconştient, asupra celuilalt. În exemplul anterior, el se simte presat şi se înfurie dacă îşi reprimă propria nevoie de intimitate şi o atribuie ei: „Tot timpul vrei să fim împreună! Nu pot să-mi văd şi eu de treburile mele!”. Dacă ar fi ceva mai conştient, şi-ar putea asuma propria dorinţă de apropiere şi contact emoţional (posibil de îndeplinit, de pildă, printr-o plimbare romantică prin grădina Botanică). Asumând-o, nu mai rămâne loc pentru acuzaţii, judecăţi devalorizante sau resentimente.

Partenerii mai înalt individualizaţi traversează mai puţin frecvent astfel de crize, deoarece graniţele personale le sunt mai clare şi bine definite. Tranzacţiile în cuplu au o notă de obiectivitate mai mare şi nu sunt încărcate cu emoţii negative. A fi persoane apropiate şi distincte, într-o lume de nivel doi, nu mai sunt percepute ca nevoi mutual exclusive. Mai degrabă experienţa internă este aceea a unui continuum, cu nevoia de autonomia de autonomie la un capăt şi nevoia de intimitate la celălalt.

A te apropia de partener, a te mişca în direcţia lui (ascultându-i problemele, mergând undeva împreună) înseamnă a renunţa la o parte din autonomia ta (în acel timp ai fi putut merge cu o prietenă prin magazine sau ai fi putut asculta concertul preferat). Fiecare centimetru SPRE partener este un centimetru DINSPRE autonomia ta. Cu toate acestea, lipseşte acea separare netă (şi tensiune interioară!) de pe nivelurile patru şi trei, când singurele tale opţiuni erau „50 de centimetri sau nimic!”

Partenerii de cuplu din lumea de nivel doi îşi recunosc nevoile ambivalenţe şi alunecă foarte greu în patternuri de comunicare rigide, simpliste şi puternic polarizate. Ei pot, la acest nivel mult mai sincron şi funcţional, să-şi afirme puterea şi să-şi recunoască

slăbiciunile; să se simtă competenţi şi depăşiţi de probleme; să se enerveze şi să se calmeze; să ofere suport emoţional şi să primească atenţie şi grijă. Într-un cuvânt, să admită în conştiinţă şi SA TOLEREZE gânduri, trăiri şi nevoi contrare.

NIVELUL 1: INTEGRAREA

Cum o mai fi şi treaba asta? Ei, ca orice poziţie de limită, este mai degrabă un ideal decât o realitate interpersonal. Pentru cuplurile de pe acest nivel, nevoile de independenţă şi contact emoţional nu mai reprezintă forţe conflictuale. Ele sunt experimentate ca aspecte integrate atât ale celor doi parteneri, cât şi ale relaţiei dintre ei.

Este un fel de nivel cinci întors pe dos: dacă acolo intimitatea şi autonomia erau trăite la fel de ameninţător, aici sunt resimţite ca egal de binefăcătoare. Ambele sunt ACCEPTABILE ŞI GRATIFICATOARE, în fiecare moment, şi nu conduc la nicio criză sau conflict emoţional.

Singurul obiect al negocierii, întrucât mai există o negociere, nu este cărei nevoi conflictuale să i se răspundă (tolerând frustrarea celeilalte), ci în ce ACTIVITATE să se angajeze cuplul. Vrei un exemplu, nu-i aşa?

Exemplu: EL urmăreşte o emisiune foarte interesantă pe Discovery Channel (despre psihologia cuplului), iar EA are chef de puţină dragoste. El îi poate comunica dorinţa de a vedea până la capăt emisiunea (e ceva cu 5 niveluri şi tocmai au ajuns la ultimul). Sau o poate ruga să amâne puţin, până va deveni mai excitat. Dar indiferent de ce se negociază, niciunul nu experimentează nevoia celuilalt ca ameninţătoare sau egoistă.

Altfel spus, dacă au negociat să urmărească emisiunea până la final, ceea ce ea trăieşte nu este frustrarea sexuală, ci o stare de bucurie, ca urmare a rezonanţei cu satisfacţia intelectuală experimentată de el. Iar asta se întâmplă chiar dacă ea nu dă prea mulţi bani pe

poveştile astea spuse de psihologi bătrâni şi cu barbă. (Bineînţeles, după aceea urmează şi sexul!)

Ceea ce vreau să spun este că partenerii din lumea unu percep autonomia şi intimitatea ca stări ale fiinţei şi nu ca pe poziţii pe un continuum spaţial. Dacă sunt undeva departe de partenera mea, apropierea emoţională continuă să existe în mine. O percep, adică, deşi ea este la sute de kilometri distanţă. Intimitatea a devenit o stare internalizată a fiinţei. O simt indiferent de locul în care mă aflu şi de activitatea în care sunt angrenat.

Dar cel mai paradoxal aspect asociat cu acest nivel al integrării este capacitatea partenerilor de A TRĂI CONFORTABIL cu diferenţele lor, chiar dacă aceste diferenţe se referă la credinţe şi valori profunde. De exemplu, ei pot avea atitudini religioase diferite (ortodox versus catolic, evreu versus protestant), fără ca relaţia să sufere. Aceasta presupune ca fiecare să-l recunoască pe celălalt ca o PERSOANĂ DIFERITĂ, liberă să se manifeste în felul ei. Dar recunoaşterea nu este suficientă. Acceptarea celuilalt, AŞA CUM ESTE EL, este la fel de importantă.

Iar acceptarea celuilalt este precedată, desigur, de propria acceptare. Persoanele cu niveluri înalte de diferenţiere şi integrare psihologică sunt persoane, de asemenea, cu niveluri înalte de AUTO-ACCEPTARE. A mă accepta nu înseamnă a da curs celor mai nebuneşti gânduri (aceasta nu este decât impulsivitate!), ci a permite tuturor conţinuturilor mele mentale să ajungă în conştienţă. Odată ajunse pe acest etaj al fiinţei mele, gândurile, nevoile şi trăirile emoţionale pot fi diferenţiate. Mai departe, Eul conştient poate decide un anumit curs al acţiunii.

Altfel, este imposibil să accept la partenera mea ceea ce resping la mine însumi. Cum aş putea să-i accept ignoranţa, dacă nu sunt conştient de propria mea

ignoranţă? Cum aş putea să-i accept greşelile, dacă nu mi le recunosc pe ale mele? Şi cum aş putea să-i accept dorinţele aşa-zis inferioare, dacă sunt rupt de propriile mele dorinţe?

Persoanele integrate nu se completează una pe alta, în sensul că nu sunt una jumătatea celeilalte. ELE SUNT, FIECARE, CÂTE UN ÎNTREG. Ele seamănă cu coloanele unui templu: susţin acelaşi acoperiş, dar stau la o anumită distanţă. Dacă cele două coloane s-ar apropia foarte mult, templul s-ar prăbuşi. IUBIREA ESTE TEMPLUL! Cam aşa sunt doi oameni bine diferenţiaţi care se iubesc: ei sunt individualizaţi, independenţi şi totuşi susţin ceva împreună.

La niveluri înalte de individualizare, relaţia de cuplu este tot mai mult un dialog şi tot mai puţin o fuziune. Cei doi „Eu" stau faţă în faţă, fără ca aceasta să fie o confruntare sau o luptă. Spre deosebire de fuziune, unde diferenţa este negată, în dialog diferenţa este afirmată şi acceptată. Fiecare partener îi răspunde celuilalt ca unei persoane întregi şi nu ca unei părţi a experienţei lui. Autonomia şi intimitatea devin, în acest caz, mutual suportive şi stimulatoare.

CAPITOLUL XI IUBIREA ASUMATĂ

Mă aştept ca, într-o bună zi, un copil (poate chiar al meu), vizibil impresionat de înfăţişarea mea înţeleaptă, să pună una din acele întrebări atât de simple şi atât de încuietoare pentru adulţi. În speţă, mă aştept să fiu întrebat ce este iubirea.

Sunt pregătit. Am memorat câteva răspunsuri accesibile, de genul: „Puiule, este o experienţă intensă de interacţiune şi intercomunicare în plan sexual, psihologic şi spiritual" sau „Draga mea, iubirea este un proces uman unic de întâlnire, fuzionare şi transgresare a psihologiei celor două sexe, unul prin intermediul celuilalt".

Dar ce ai spune de următorul răspuns: „Ştii ceva,

astăzi eşti scos de la porţia de desene! (animate, pentru cei care nu sunt deprinşi cu acest jargon)”. Păi nu e normal? Să înveţe să se comporte frumos! Nu glumesc. Este injust din punct de vedere moral şi indezirabil din punct de vedere educativ ca un copil să-şi pună propriul părinte în situaţii ridicole, prin întrebări imposibile.

Revenind la sentimente mai bune şi fiind pur şi simplu sincer, îmi recunosc această limită: nu ştiu să definesc iubirea. Poate că ar trebui să-mi fie ruşine. În mod ciudat, nu-mi este. Ca şi într-un alt caz, „Dumnezeu”, cred că e vorba despre ceva ce depăşeşte planurile conceptual şi lingvistic, fără să fie, astfel, mai puţin real. Dimpotrivă, dacă realitatea ar avea grade, iubirea (sau Dumnezeu) ar fi ceva cu cel mai înalt coeficient de realitate.

## 11.1. O tipologie a iubirii

Pentru cititorii ceva mai critici, care vor să-şi recupereze investiţia în această capodoperă, inserez una dintre cele mai cunoscute tipologii ale iubirii (Wheat, 1980, apud Mitrofan, I., Ciupercă, C., 1997). Aşadar, cele 5 forme de manifestare a iubirii sunt:

### 1. EPITHUMIA

Este iubirea în aspectul ei fizic. Indicatorul ei este satisfacţia sexuală. Pare ceva destul de animalic şi primitiv, şi chiar aşa rămâne dacă energiile formidabile trezite prin actul sexual nu sunt înălţate şi asimilate şi pe alte niveluri ale fiinţei (vital, emoţional, mental, spiritual). Perechile care experimentează iubirea doar în această formă trăiesc intens un tip de satisfacţie (satisfacţie fizică), dar ratează numeroase alte nuanţe, mai rafinate, mai bogate ale relaţiei de cuplu. Pe de altă parte, absenţa excitării şi dorinţei sexuale (cu excepţia cuplurilor înalt spiritualizate) este un semnal de alarmă pentru compatibilitatea senzitiv-corporală a celor doi sau calitatea psihologică a relaţiei acestora.

Acest tip de iubire este în mod special valoros pentru

contribuţia adusă, în adolescenţă, la conturarea şi construirea identităţii sexuale. Cunoaşterea anatomiei şi fiziologiei sexuale, dobândită în familie (mai rar!), la şcoală sau în secret, cu prietenii, capătă o nouă *dimensiune*, ca urmare a unei acţiuni pragmatice: contactul sexual. Adolescentul îşi descoperă corpul în aspectul lui sexual activ şi începe să se adapteze noilor trebuinţe, care îl proiectează într-o existenţă mai largă.

Din acest punct de vedere, fără a fi un adept al sexualităţii debordante, nu am decât cuvinte de laudă pentru părinţii care, neuitând să le ceară să fie prudenţi, îşi susţin adolescenţii în primele lor exerciţii de dorinţe şi de iubire. Primele contacte sexuale rămân adesea referenţiale pentru experienţele de autocunoaştere sexual-afectivă şi este crucial, din perspectivă psihologică, să fie sprijinite şi acceptate cu înţelegere şi discernământ.

Interdicţiile, pedepsele, îndoielile sau ostilitatea nu reuşesc decât să perturbe echilibrul oricum fragil al tânărului, să inducă trăiri de vinovăţie, anxietate de relaţie, pudoare exagerată sau reacţii violente de protest. Psihotraumele din această perioadă se regăsesc, mai târziu, ca disfuncţii sexuale (ejaculare precoce, vaginism, frigiditate, impotenţe psihogene). În terapie, când sunt developate şi analizate, aceste problematici scot la iveală atitudini nevrotice ale părinţilor, rodul unor fenomene proiective ce antrenează angoase, rivalităţi, ostilităţi şi frustrări inconştiente.

Concluzionând, ca să folosesc un termen barbar, agreat de media, epithumia, deşi este cea mai rudimentară formă de iubire, joacă un rol decisiv în modelarea identităţii şi a comportamentului psihosexual şi revelează corpul ca mijloc de cunoaştere a misterului vieţii.

2. BROS

Este iubirea în aspectul ei simultan sexual şi romantic. Are un caracter pasional şi sentimental,

definindu-i foarte bine pe îndrăgostiţi. Izvorăşte din setea de uniune cu o altă persoană, conţine plăceri îmbătătoare şi trăiri extatice şi este exclusivă, fiind, poate, cea mai înşelătoare formă de iubire.

Marea ei problemă este caracterul temporar şi schimbător. După ce străinul a devenit o persoană intim cunoscută, colapsul graniţelor Eului nu se mai produce, iar apropierile bruşte şi explozive nu se mai realizează. Celălalt este explorat şi epuizat, iar momentele de plinătate sexuală şi vârf emoţional se răresc până la dispariţie. „Unde s-a dus farmecul de la început?”, se întreabă foştii îndrăgostiţi. Ce s-a întâmplat cu fascinaţia primelor întâlniri? Şi unde s-au retras şi emoţiile, dorinţa irezistibilă de contopire şi sentimentele de adoraţie?

Crezi că deţine cineva aceste răspunsuri? Cert este că iubirea erotică nu s-ar dilua dacă l-am simţi pe celălalt în nemărginirea fiinţei sale, dacă am avansa, tot mai adânc, în abisurile personalităţii sale, lăsându-ne surprinşi sau transfiguraţi de bogăţia, misterul şi expresivitatea aspectelor sale subtile şi spirituale.

Natura se achită perfect de îndatoririle sale. Ea generează şi întreţine, pentru un timp, impulsurile fizice şi emoţionale. Este perioada spontaneităţii sexuale şi afective, când efortul este inutil, iar recompensele maxime. Există însă întotdeauna un punct de inflexiune, în care natura se încredinţează, umilă, nivelurilor superioare ale fiinţei umane, un altfel de natură pe care, dacă aş numi-o, i-aş spune natură divină.

Acesta este un punct de răscruce în viaţa cuplului, un punct în care drumului euforic, uşor şi impetuos al iubirii erotice, i se deschid două direcţii: una care presupune efort, voinţă, angajament, asumare şi o alta care nu reclamă nimic din nesuferitele acţiuni de mai sus, dar care sfârşeşte, destul de repede, într-o fundătură. Efectul este reorientarea sau căutarea asiduă a unei alte persoane, a

unui nou străin. Nu aş comenta în niciun fel această opţiune dacă, din nou, experienţa interesantă şi excitantă a îndrăgostirii nu ar scădea iarăşi în intensitate, trecând în dorinţa unei alte cuceriri sau iubiri, mereu cu iluzia că viitoarea relaţie va fi fundamental diferită de precedentele.

Iluziile de acest tip sunt insesizabil alimentate de dorinţa sexuală. Am arătat, în capitolul anterior, cum specia se serveşte în mod perfid de această atracţie pentru a-şi atinge scopurile. Dar dorinţa sexuală nu este doar o şmecherie genetică a speciei. Ea mai poate fi stimulată de teama sau groaza singurătăţii, de orgoliu, de dorinţa de a domina sau umfli.

Deoarece, în mentalul colectiv, iubirea este legată de dorinţa sexuală, mulţi ajung să creadă că se iubesc unul pe celălalt când, de fapt, ei doar sunt atraşi erotic unul de celălalt. Matematic vorbind, între iubire şi atracţie sexuală nu există o relaţie biunivocă. Iubirea presupune erotism, dar erotismul nu înseamnă, în mod necesar, iubire. Pare ceva la mintea cocoşului (sau a găinii, într-o aplicaţie de corectitudine politică) şi totuşi, câţi dintre noi n-au declarat cu înflăcărare „Te iubesc" atunci când ceea ce simţeam era doar „Te doresc"?

Iubirea erotică sparge graniţele Eului şi permite revărsarea spre fiinţa iubită, creând dulcea iluzie a unificării. Însă fără alte ingrediente, iubirea erotică se dezvăluie a nu fi chiar iubire, lăsându-i pe cei doi la fel de străini ca la început, uneori ruşinându-se unul de altul sau chiar fiind ostili unul altuia.

În sfârşit, iubirea erotică se mai distinge prin exclusivism, semn al dorinţei de a-l poseda total pe celălalt. El o iubeşte pe EA şi nu mai iubeşte pe nimeni altcineva. Acest fel de a iubi este nesănătos, iar această afirmaţie nu este în niciun caz o invitaţie la promiscuitate. Ataşamentul posesiv traduce diada relaţională a doua egocentrisme: doi oameni îşi rezolvă astfel problema

singurătăţii şi a izolării. Ei îşi depăşesc, într-adevăr, graniţele individuale (ceea ce este un progres), dar îngheaţă în această uniune, rămânând izolaţi de ceilalţi.

Scriind în felul acesta despre iubirea erotică, aş putea părea un adversar făţiş al ei. De fapt, sunt unul din marii ei partizani şi o percep ca pe o minune, cu un singur amendament: să nu rămână aşa, adică să continue să curgă şi să se dezvolte spre planuri şi scopuri care transcend sexualitatea şi romantismul, îmbogăţind şi expansionând profilul psihologic şi transpsihologic al bărbatului şi al femeii.

3. STORGE

Este o formă de iubire conţinătoare a unei afecţiuni naturale şi a sentimentului de apartenenţa reciprocă. Ea se manifestă, în cuplu, prin loialitate mutuală, grad înalt de securizare şi confort interpersonal durabil.

Storge este iubirea pe care o ai din fire şi este ilustrată cel mai bine de relaţiile dintre părinţi şi copii sau dintre fraţi şi surori, mergând uneori până la sacrificiu. În 1863, o mamă din Ţara Galilor a plecat cu copilul spre un vecin, aflat la o milă distanţă, a fost surprinsă de o teribilă furtună de zăpadă şi s-a rătăcit. După ce furtuna s-a potolit, cei care plecaseră în căutarea ei, au găsit-o îmbrăcată doar în lenjeria de corp. Îngheţase şi murise. Copilul însă, bine înfăşurat în hainele mamei, era viu şi sănătos. Copilul, David Lloyd George, a crescut şi a ajuns prim-ministrul Marii Britanii, în timpul primului război mondial. Aceasta este storge, în aspectul ei sublim.

4. FILEO

Este acea modalitate de a iubi în care accentele cad. pe împărtăşire, prietenie şi reciprocitate. Partenerii sunt atraşi unul de celălalt prin natura comună a viziunilor, aspiraţiilor şi concepţiilor, se regăsesc în interesele şi visurile celuilalt. Când această similaritate de preocupări şi problematici sau nevoi este mai redusă, fileo este creată

de disponibilitatea de a asculta şi a-i încredinţa celuilalt cel mai intime gânduri, speranţe şi trăiri emoţionale.

Fileo transformă partenerii de cuplu în cei mai buni prieteni. Ei sunt „tovarăşi de viaţă”, camarazi de excepţie sau companioni (vezi şi „companionate Iove” – Hatfield, 1988, apud Mitrofan, I., Ciupercă, C., 1997). Diferită de pasionalitatea iubirii erotice şi de relativa necondiţionare din iubirea storge, fileo este un tip de legătură afectivă profundă, stabilă, dar care solicită întotdeauna un răspuns. Exprimarea sexual-corporală nu este foarte bogată, dar e compensată de valori, atitudini şi preferinţe comune, în jurul cărora se împletesc vieţile celor 2 parteneri.

Rezistenţa în timp a iubirii fileo este asigurată de o formă specială de comportament interpersonal, anume dezvăluirea reciprocă. Aceasta înseamnă că eu dezvălui puţin despre mine, iar tu dezvălui puţin despre tine. Deprinderea noastră de a ne dezvălui devine astfel un pic mai puternică, iar data viitoare eu voi dezvălui ceva mai mult despre mine, fiind mult mai probabil ca şi tu să faci la fel. Psihologia socială a codificat acest mecanism în principiul: dezvăluirea produce dezvăluire.

Acest dans al împărtăşirii intimităţii este propriu partenerilor fileo, ei ajungând, cu trecerea timpului, la grade înalte de întrepătrundere psihologică. Chiar şi atunci când relaţia se încheie, cei doi, în virtutea unor modele comune de relaţionare şi autodezvăluire, continuă să rămână prieteni de neînlocuit, posesori de drept ai unui loc în inima celuilalt.

5. AGAPE

Dragostea de acest tip este mai degrabă o atitudine spirituală şi un comportament complet altruist. Este iubire în acţiune, preocupare continuă pentru a-l ajuta, a avea grijă, a-l face pe celălalt să se simtă bine. Cel ce practică iubirea-agape este cel mai tolerant şi iertător partener. El o face fără a aştepta nimic în schimb. Oarecum deasupra

nevoilor personale şi emoţiilor aşa-zis primitive, agape se reclamă din tradiţia creştină a iubirii.

De aceea, descrierea clasică a acestui fel de a iubi îi aparţine unui învăţat evreu de acum 2000 de ani, într-o scrisoare trimisă rudelor sale din Corint:

„Chiar dacă aş putea vorbi în mai multe limbi omeneşti şi în cele îngereşti şi n-aş avea deloc dragoste, aş fi ca o alamă sunătoare sau ca un chimval zăngănitor. Şi chiar dacă aş avea darul prorociei şi aş cunoaşte toate tainele şi toată ştiinţa, chiar dacă aş avea toată credinţa aşa încât să pot să mut şi munţii din loc şi dacă n-aş avea deloc dragoste, nu aş fi nimic. Dragostea este îndelung răbdătoare; ea este plină de bunătate; dragostea nu pizmuieşte; dragostea nu se laudă, nu se umflă cu mândrie; nu se supără; nu se poartă necuviincios; nu caută folosul său; nu se mânie; nu se gândeşte la rău; nu se bucură de nelegiuire, ci se bucură cât mai des de adevăr, bine şi frumos; acoperă totul, crede totul, crede tot ceea. ce este bun şi dumnezeiesc; nădăjduieşte tot ceea ce este cu adevărat binefăcător; suferă totul cu smerenie. Dragostea este ceva dumnezeiesc şi tocmai de aceea nu va pieri niciodată. Prorocirile se vor sfârşit, limbile vor înceta, cunoaşterea va avea sfârşit, dragostea va rămâne nesfârşită. Căci, dacă acum cunoaştem în parte şi prorocim în parte, atunci când cu ajutorul dragostei vom ajunge le desăvârşire, acest «în parte» se va sfârşi.

Când eram copil, vorbeam ca un copil, simţeam ca un copil, gândeam ca un copil; când m-am făcut om mare, am lepădat tot ceea ce era copilăresc. Acum vedem ca într-o oglindă în chip întunecos; dar atunci vom vedea faţă în faţă. Acum cunosc în parte, dar atunci voi cunoaşte pe deplin, aşa cum am fost şi eu întotdeauna cunoscut pe deplin. Acum dar rămân acestea trei: credinţa, nădejdea şi dragostea; dar cea mai mare dintre ele este dragostea”. (Epistola I a Sf. Apostol Pavel către Corinteni, 13).

Este lesne de observat că dragostea agape se apropie cel mai mult de dragostea divină. Când celelalte forme de iubire se sting, agape îţi oferă forţa de a merge mai departe, continuând să oferi necondiţionat, fiind tu însuţi transformat şi înnoit în creuzetul alchimic al unei iubiri excepţionale.

Cg toate acestea, fără a umbri cu nimic strălucirea spirituală a acestei iubiri şi pentru că, de la „instalare”, mintea mea e programată să vadă şi celălalt pol, mai am un comentariu de făcut. Din când în când, contrariile se ating. Oameni desăvârşiţi, modele vii ale spiritualităţii, sunt consideraţi nebuni, dezadaptaţi sau escroci, iar psihopaţi coborâţi direct din paginile unul manual de psihopatologie sunt admiraţi şi urmaţi în idealurile lor aberante de oameni aparent sănătoşi mintal. Uneori, aşa este şi cu agape. Ceea ce pare comportament altruist motivat şi acceptare divină a suferinţei, nu este decât o formă pură de masochism, autosacrificiu stupid şi profund dăunător pentru evoluţia psihologică. Femeile sunt mult mai înclinate să cadă în capcana iubirii „lipsite de egoism”, fiind convinse că, iubind un bărbat suficient de mult, acesta se va schimba.

Surpriză! Indiferent de forţa „amplitudinea şi persistenţa iubirii tale, nimeni nu se va schimba dacă nu-şi doreşte aceasta. În astfel de cazuri, a iubi în stilul agape este ca şi cum ai încerca să muţi Marea Neagră la Slobozia, cu ajutorul unei găletuşe. La fel de bine ai putea să-ţi construieşti singur o navă spaţială, pentru a-ţi vizita proprietăţile proaspăt achiziţionate pe Lună.

11.2. Arta de a iubi

Ceva mai sprinten, Erich Fromm mi-a luat-o înainte. Într-o carte frumoasă din 1956 tratează exact acest subiect. Nu pot decât să mă declar întru totul de acord cu marele psihanalist şi scriitor german. A iubi este o artă pe care, pentru a o deprinde şi a o duce la desăvârşire,

trebuie să o înveţi şi să o exersezi aşa cum ai proceda cu orice altă artă sau activitate (pictura, muzica, literatura, arhitectura, medicina, ingineria, tâmplăria etc.).

Spre deosebire de alte domenii artistice, unde oamenii se nasc cu aptitudini în mod evident diferenţiate (de exemplu, cu aptitudini muzicale puternic diferenţiate), în domeniul iubirii, dintr-un exces de democraţie, am putea crede că oamenii vin pe lume cu aptitudini relativ asemănătoare. Cu alte cuvinte, la naştere, oamenii au această latură executiv-instrumentală conturată identic.

Mă tem că lucrurile nu stau deloc aşa, cu atât mai mult cu cât în natură nimic nu este democratic. Nu încerc deloc să mă situez pe o poziţie elitistă sau radicală, pur şi simplu observ o realitate: oamenii vin pe acest pământ cu aptitudini foarte diferite de a practica iubirea. Aşa cum unii au magnifice aptitudini senzorial-perceptive (cum ar fi un auz foarte fin), iar alţii (cazul meu) sunt mai mult decât mediocri la acest capitol, în acelaşi fel unii oameni au o aptitudine de a iubi ieşită din comun, pe când alţii, în mod miraculos, au posibilităţi minime în acest sens sau par chiar handicapaţi.

Partea bună, în felul cum văd eu lucrurile, este că cei mai mulţi oameni dispun de un potenţial rezonabil şi de aptitudini mai mult decât suficiente de a iubi măcar câteva persoane (părinţii, partenerul, copiii). Urmând mai departe analogia, iubirea, ca aptitudine, se construieşte prin exersări facilitate de activitate. Altfel spus, deşi are o bază înnăscută (există o dotare nativă), iubirea se modelează şi se dezvoltă prin exerciţii, ajungând la anumite niveluri sau cote, fără însă a putea preciza cât se datorează ereditarului şi cât a fost dobândit.

Deşi acest raport, dotare nativă – construcţie prin învăţare şi activitate, rămâne necunoscut, credinţa mea de neclintit este că al doilea termen poate fi optimizat sau maximizat cu puţină bunăvoinţă, deschidere şi inteligenţă

(este unul din motivele pentru care scriu această carte).

O abordare de acest fel (învăţare şi exerciţiu înţelept al iubirii) poate întâmpina câteva dificultăţi, din pornire. De pildă, de ce ar trebui învăţată o practică sau o artă din care nu se poate face avere, care nu aduce aplauze, prestigiu şi recunoaşteri sociale? Pentru partizanii acestei orientări, iubirea este un lux despre care nu putem vorbi câtă vreme condiţiile mai sus menţionate nu sunt îndeplinite. Mă simt atât de stingherit de acest argument dezgustător de pragmatic, încât nu numai că nu-mi vine să-l analizez, dar nici măcar o ironie – două la adresa acestor „realişti" nu am pornire de a slobozi.

O altă dificultate derivă dintr-o credinţă răspândită, anume că nu există nimic de învăţat în iubire şi singura problemă este aflarea obiectului iubirii. Iubirea este ceva la fel de natural ca respiraţia, mersul sau masticaţia alimentelor, prin urmare nu este nimic de învăţat aici.

Sunt primul care admit această naturaleţe sau spontaneitate a iubirii. Ea curge asemenea unui râu dacă nu este blocată. Sau, inversând parabola: a învăţa iubirea este echivalent cu a te dezvăţa de căile neiubirii, adică de a identifica, înţelege şi elimina tot ce îi blochează curgerea. Efortul, în acest sens, nu constă în a împinge iubirea din spate (acţiune la fel de inutilă cu încercarea de a împinge un râu de (a spate), ci în a-i deschide calea, observând şi înlăturând obstacolele. Ca terapeut îndrăgostit de adâncurile minţii umane, este uimitor să constat în ce varietate de feluri oamenii îşi joacă feste lor înşişi (scenarişti şi actori amatori, faţă de care profesioniştii de la Hollywood sunt la stadiul de copii de grădiniţă), relaţiile de iubire fiind, în acest context, arii tematice bine reprezentate. Cu un dram în plus de perversitate, aş găsi fascinant modul cum fiinţele umane se opun unei dezvoltări line, străduindu-se să-şi pună beţe în roate, căutând sau inventând obstacole interne sau

externe.

În afară de asta, nu sunt sigur că respiraţia, mersul sau masticaţia, în absenţa unei educaţii corecte, sunt exemple ultime de armonie. Cunoscătorii practicilor respiratorii ştiu bine cât de diferită este respiraţia completă de formele ei spontane parţiale (abdominală, toracală şi claviculară), iar pentru a realiza ce este o mestecare adevărată e suficient să petreci 5 minute împreună cu un colţ de pâine. (Aştept nerăbdător, în societatea viitorului, magazinele slow-food.) Prin urmare, dacă deprinderile cele mai simple conţin componente prost sau suboptimal automatizate, la ce altceva dacă nu la complicaţii teribile ne putem aştepta de la iubire, această complexitate de procese emoţionale, elaborări cognitive, tensiuni motivaţionale şi vectori acţionaţi?

Al treilea răspuns contestatar al invitaţiei de a pătrunde, ca un discipol, în arta iubirii, este expresia iluziei proaspăt examinate şi întoarsă pe toate feţele în capitolul anterior. Găsesc acceptabil faptul ca o. dată de două ori trăirea îndrăgostirii să fie confundată cu experienţa iubirii. Dar nu mai am resurse intelectuale pentru a-i înţelege pe cei care, treziţi de conflictele, dezamăgiri sau trădări din visul îndrăgostirii, nu consideră că au ceva de învăţat din aceste experienţe.

În ce mă priveşte, îmi aduc aminte şi azi cum fata pe care o „iubeam” m-a respins cu blândeţe şi mă mai amuz revăzând proporţiile în care am resimţit această cumplită tragedie. Câţiva ani mai târziu (deh, mă îndrăgostesc greu!) am experimentat din nou „iubirea ultimă”, iar vestea că nu sunt eu „acela” a declanşat o nouă catastrofă mondială, soldată, în sfârşit, cu unele învăţăminte de minte. Cam acum 3 ani m-am îndrăgostit din nou, dar eram deja înţelept, (Jur că nu-mi dau seama unde încape atâta înţelepciune.) – „Last but not least”, o altă explicaţie a dezinteresului pentru arta de a iubi este însăşi lumea în

care trăim, în caracteristica ei consumatoristă. Când întreaga cultură îţi stimulează şi îţi influenţează, uneori fără să-ţi dai seama, dorinţele de a cumpăra, devine dificil să te raportezi la iubire altfel decât în termenii unui schimb reciproc avantajos, pe baza analizelor calitate/cost sau preţ/beneficiu. Când în minte s-a instalat subtil mix-ul de marketing (produs, piaţă, preţ, promovare conform domnului expert Kotler), este dificil să rămâi imun la brand-urile cele mai solicitate şi la mesajele pe care industria publicităţii pe propagă sau le amplifică, nepăsător – cinică sau puţin inconştientă de efectele pe termen lung în psihologia colectivă. Într-un astfel de climat, având ca nucleu vânzările şi profitul, devine de înţeles cum relaţiile de iubire se aliniază regulilor ce domină piaţa produselor. Aceasta este zona în care, personal, mă simt cel mai neputincios. Sper ca această nebunie de a cumpăra şi de a vinde să înceteze sau, dacă se perpetuează, prin cine ştie ce miracol divin, sufletul uman să fie salvat de la contaminare. (Am virat-o puţin spre analiză socială. Combat bine, nu-i aşa?)

11.3. Practica şi iscusinţele iubirii îţi aminteşti cum ai învăţat să-ţi legi şireturile? Cum ai învăţat să vorbeşti engleza sau germana sau orice altă limbă străină pe care o stăpâneşti? Cum ai învăţat să şofezi? Exerciţiul constant şi, destul de probabil, prezenţa unui profesor, reprezintă numitorii comuni ai acestor deprinderi. Cineva te-a instruit în prealabil, vorbindu-ţi despre condiţiile de realizare, cerinţele de calitate sau semnificaţiile formării deprinderii. Ţi s-a demonstrat modelul acţiunii, după care tot greul a căzut pe umerii tăi. Au început tot felul de exerciţii chinuitoare, de-a lungul cărora execuţia s-a perfecţionat. Evident, erorile s-au înghesuit să-şi facă apariţia, mai ales la început. Din fericire, depistarea şi comunicarea lor a redus considerabil numărul repetiţiilor pentru automatizare. Dacă ai avut şi ceva aptitudini, nu neapărat

grozave, iar metodele de lucru au rămas constante, e destul de probabil ca acum să umbli, triumfător, încheiat la şireturi.

Ai putea să-mi spui însă cine te-a învăţat să dezvolţi o relaţie umană? în special, cine te-a asistat în deprinderea artei de a iubi? Sunt sigur în proporţie de 101% că la şcoală n-a venit nimeni să-ţi spună, ţie şi colegilor tăi: „Astăzi vom vorbi despre secretele relaţiilor de succes, iar mâine vă voi învăţa să vă comunicaţi sentimentele şi nevoile". Un demon interior îmi şopteşte că nici acasă procentele n-ar fi sensibil diferite. (Piei, drace!)

Cu toate acestea, până să devii mare şi voinic, ai petrecut sute şi mii de ore studiind arta relaţiilor interumane, în general, şi arta de a iubi sau de a nu iubi, în particular. Ai început de când singura ta cunoştinţă era sânul matern sau biberonul şi ai tot continuat această „formare continuă" până ţi-ai luat zborul de acasă. (Poate acum eşti doar în probe de zbor sau încă mai construieşti avionul, dar ai sesizat ideea.) Pentru a da un os de ros criticilor mei literari, într-o a treia frază consecutivă în care apare cuvântul „zbor", mai adaug: iar toate cunoştinţele despre arta de a iubi le-ai prins din zbor, cel mai adesea fără să-ţi dai seama, şi le-ai stocat în acea cutiuţă dotată cu lobi frontali, care, chipurile, ne fac superiori gorilei sau omului din Neanderthal.

Ceea ce vreau să spun este că aceste „studii" universitare, doctorale şi postdoctorale de acasă, desfăşurate în stadii din cele mai diferite ale gândirii (cu un accent al tipurilor senzoriomotor şi preoperaţional de gândire – adică cele mai puţin sofisticate niveluri mentale), sunt departe de a asigura o înţelegere critică, adecvată şi completă a realităţii unei relaţii profunde. Tabloul e şi mai complicat dacă ai fost învăţăcel la mai multe surse (părinţi, fraţi, bunici), fiecare cu gradul ei de autoritate.

Luându-le pe altă parte, cum ar fi dacă, stând în faţa

unui calculator proaspăt achiziţionat, una din aceste drăcii inginereşti cu 55 de milioane de tranzistori, frecvenţe de 2 Ghz, 512 Kb memoria cache şi rezoluţia de nu ştiu câţi pixeli, frustrat la maxim pentru că nu te-a învăţat nimeni să-l foloseşti, ai spune: „nu e bun de nimic, vreau altul”? Dacă nu ţi-a spus nimeni că e nevoie să fii instruit pentru a lucra la computer e firesc să crezi că e ceva în neregulă cu acest umil vestitor al dominaţiei inteligenţei artificiale. Dar lucrurile stau exact invers. Nu computerul este defect, ci cunoaşterea ta este defectuoasă sau inexistentă.

Cred sincer că poţi învăţa să iubeşti, tot aşa cum poţi învăţa să utilizezi un calculator, să conduci o maşină, să joci baschet sau să-ţi dezvolţi orice altă abilitate cu care ai fost nativ înzestrat. Nu ştiu dacă vei ajunge să joci în NBA, să-i dai clasă lui Schumacher sau să te vâneze Microsoftul prin cartier. Contează, însă, în aceste arte, ca şi în iubire, să-ţi dai voie să nu ştii nimic pentru a putea învăţa totul: decât să fii un expert autodeclarat şi ridicol pentru care niciun computer/ partener nu e bun, e de preferat să fii un novice inteligent şi sârguncios, disponibil şi apt pentru a-şi manifesta întregul potenţial de a iubi.

Şi pentru că tocmai ţi-am demonstrat impecabil în ce fel iubirea presupune muncă, te invit, mai departe, să examinăm premisele, condiţiile sau cerinţele acestei activităţi, uneori destul de nesuferite.

11.4. Iscusinţa voinţei

Prima condiţie este disciplina voinţei. S-ar putea să clatini neîncrezător din cap, dar sper să descoperi foarte repede şi definitiv în ce fel iubirea este disciplină. În primul rând, nu vei fi niciodată bun sau foarte bun într-un domeniu, în afara unei practici disciplinate. Dacă vrei să cânţi precum Pavarotti sau Placido Domingo, dar exersezi când „îţi vine” sau când „ai chef, probabil nu vei fi difuzat nici de Radio Erevan. Vei fi o figură interesantă la tot soiul de chermeze sau chefuri şi doar atât.

Dragostea nu e diferită. Alegi să iubeşti în acelaşi fel în care alegi să devii un maestru al artei vocale, al mecanicii auto sau al jocului cu balonul rotund. Nu, n-am greşit: iubirea este o alegere conştientă, deci un act al voinţei.

Îndrăgostirea nu e deloc o alegere, nu are nicio legătură cu voinţa. Când eşti îndrăgostit spui frecvent „Te iubesc”, dar aceasta, deocamdată, nu e decât o pretenţie. Iubirea apare şi se dezvoltă odată cu intervenţia voinţei şi, după cum voi arăta mai târziu, a inteligenţei.

Pentru unii s-ar putea să nu fie prea clar ce este voinţa, aşa că voi încerca să-i ajut. Voinţa este „un proces psihic complex de reglaj superior, realizat prin mijloace verbale şi constând în acţiuni de mobilizare şi concentrare a energiei psihonervoase în vederea biruirii obstacolelor şi atingerii scopurilor conştient stabilite” (Popescu Neveanu, Zlate, Creţu, 1996). Dacă cineva n-a priceput ceea ce este limpede pentru un puşti de clasa a zecea, vin cu un exemplu: Voinţa este atunci când spui „Voi da cu aspiratorul în seara aceasta” şi, minune, chiar dai cu aspiratorul. Când spui „Voi da cu aspiratorul în seara aceasta” dar aspiri cu nesaţ scene din „Imperiul contraatacă”, plasat cu viclenie exact în programul TV din seara asta (la concurenţă cu „Atacul clonelor” în oraş), aceasta se numeşte dorinţă şi nu voinţă.

Când eşti îndrăgostit, afectivitatea este aceea care te conduce. Când iubeşti, afectivitatea continuă să te impulsioneze şi să susţină energetic relaţia, dar cea care conduce este voinţa, ghidată de inteligenţă. Este ca în faimoasa metaforă indiană a trăsurii: caii sunt la fel de puternici şi trag în continuare trăsura, numai că, între timp, s-a trezit şi vizitiul pentru a prelua conducerea trăsurii şi a merge acolo unde vrea el şi nu unde li se năzare cailor. Inteligenţa, în această metaforă, este simbolizată de o carte a lui Adrian Nuţă, pe care vizitiul,

sceptic, dar curios, o mai răsfoieşte din când în când.

Pe de altă parte, pentru a te îndrăgosti nu trebuie să fii într-un anumit fel. Îndrăgostirea este ceva care ţi se întâmplă, indiferent dacă eşti harnic sau puturos, disciplinat sau indisciplinat, mediocru sau eminent. În îndrăgostire spontaneitatea este maximă, iar efortul egal cu zero. Oricât te-ai căzni sau sforţa, nu poţi crea experienţa îndrăgostirii. Cu ajutorul voinţei poţi doar controla această experienţă, în sensul că poţi alege să îi răspunzi într-un fel sau altul. În relaţia terapeutică, de exemplu, clienţii se îndrăgostesc frecvent de terapeuţii lor, iar aceştia din urmă, ca urmare a unor reacţii de contratransfer, răspund uneori similar. Dar terapeuţii buni ştiu să stăpânească acest fenomen, să rămână în limitele rolului lor şi să-l perceapă pe client altfel decât ca pe un obiect romantic. Dacă forţele inconştiente angrenate sunt imposibil de controlat, relaţia profesională încetează, pentru a ceda locul unei relaţii de prietenie sau de iubire.

În iubire, disciplina extinde gradat şi definitiv graniţele Eului. În îndrăgostire, graniţele Eului cad brusc, declanşând iluzia temporară a unei extinderi gigantice. Este ca şi cum

„În iubire”, ca urmare a unor străduinţe neobosite, avansezi constant pe versantul unui munte, având acces permanent la perspectiva înălţimii la care te afli, pe când, în experienţa îndrăgostirii, un elicopter te ridică rapid la aceeaşi înălţime pentru a admira peisajul, apoi te readuce la sol sau îţi dă pur şi simplu drumul, dacă tu eşti amator de senzaţii tari sau pilotul urmează o cură de Carlsberg, probabil cel mai bun medicament din lume.

Pentru a elucida în eternitate tema extinderii frontierelor Eului ca aspect fundamental al unei relaţii de iubire, ţi-am mai pregătit un exemplu (din viaţa interpersonal, ca să zic aşa).

Partenera mea de cuplu iubeşte florile. Sume din

bugetul comun, percepute de mine ca fabuloase, pleacă în direcţii necunoscute, de unde revin sub formă de ghivece, jardiniere, îngrăşăminte, pământ, stropitoare, vaporizator, suporţi, insecticid, reviste de specialitate şi, evident, flori sau seminţe de flori. În jargon psihologic, florile sunt investite. Investirea, aşa cum e definită de psihanaliză, este actul de a lega o anumită energie psihică de o reprezentare sau grup de reprezentări, de o parte a corpului, de un obiect etc. (Laplanche, Pontalis, 1994). Privită fenomenologic, investirea este procesul prin care obiectele şi reprezentările sunt afectate de anumite valori, valori. ce organizează câmpul percepţiei şi al comportamentului. Mai pe scurt, obiectele cu anumite valori afective. Un obiect investit este un obiect de care suntem atraşi, pe care îl dorim. În clipa în care ne luăm un angajament faţă de el, acel obiect nu e doar investit, ci e şi iubit.

Astfel am ajuns să înţeleg că partenera mea iubeşte florile: le îngrijeşte, le vorbeşte, le apăra de dăunători, le mai dă câte un pupic, adică face tot felul de lucruri care sunt expresii clare ale angajamentului faţă de ele. Îmi dă instrucţiuni precise când lipseşte de acasă mai mult timp şi e fericită o zi întreagă dacă un mm pătrat de corolă s-a deschis. Bineînţeles, visează la o casă cu o grădină unde să-şi facă de cap, motiv pentru care îmi examinez disponibilităţile de a vinde droguri sau a deturna fonduri publice.

Ştie o grămadă de lucruri despre flori, culese probabil din nişte catastife colorate pe care le avem în bibliotecă. E foarte dispusă să împartă aceste cunoştinţe cu mine, iar performanţele mele, susţinute de un talent nativ nebănuit, sunt uluitoare, dovadă că în doar 2 ani am ajuns să deosebesc o petunie de un mac.

Ceea ce vreau să subliniez este că semnificaţia, cunoaşterea şi toate trăirile avute în raport cu florile au

devenit o parte din viaţa şi individualitatea ei. Pentru că sunt investite şi iubite, florile trăiesc înăuntrul ei, ceea ce înseamnă că acest „înăuntru" a devenit mai mare, adică frontierele Eului s-au extins.

Acelaşi fenomen se petrece când iubeşti un alt om. Minutele, săptămânile sau anii de iubire angajată modifică simţitor Eul în sensul lărgirii lui. Scade sentimentul separării sau izolării şi, uneori, în mod miraculos, iubind esenţa celeilalte persoane poţi ajunge să te simţi unit cu toţi oamenii şi chiar cu tot ceea ce este viu. investirea susţinută de angajament îţi permite să încorporezi creator sau să „traduci" lumea în interiorul tău, adică să te îmbogăţeşti, să te transformi sau să te creezi pe tine însuţi, deşi, paradoxal, te-ai angajat faţă de altcineva. (O chestie beton! Dacă-mi permiţi o ieşire livrescă în faţa şireteniei divine.)

Strâns legată de disciplină îmi pare a fi răbdarea. Răbdarea, la rândul ei, presupune să fii în relaţii bune cu timpul. Iar Timpul, cum bine ştim, are un obicei interesant: trece şi nu se mai întoarce. Ca şi cum viaţa nu ar fi suficient de grea, mai sunt şi trebuinţele, instinctele sau pulsiunile care reclamă satisfacţie imediată.

Poate nu ai auzit de un tip Walter Mischel. Este un psiholog american care a iniţiat, în anii ’60, un studiu longitudinal cu copii de 4 ani de la o grădiniţă din campusul prestigioasei Stanford University. Pentru a măsura capacitatea de control şi amânarea impulsurilor le-a aplicat Testul Prăjiturii. Testul e simplu: i se spune copilului că va primi 2 prăjituri dacă mai aşteaptă ca psihologul să rezolve câteva treburi mărunte sau, dacă nu doreşte să aştepte, va primi doar una, imediat. Îţi imaginezi ce dilemă hamletiană în sufletul unui copil de 4 ani, ce dispute îngrozitoare între dorinţe şi cenzuri, între gratificaţie şi amânare?

După ieşirea din cameră a celui care face experienţa,

unii copii s-au repezit la prăjitură, consumând-o pe loc. În timp ce alţii au început să se joace sau să se joace între ei, aşteptând întoarcerea psihologului. Pentru câţiva nu a fost deloc simplu, ei punându-şi mâinile la ochi pentru a nu mai vedea ispita.

Diferenţele sociale şi emoţionale dintre cei care au rezistat şi cei care au cedat tentaţiei, pe parcursul adolescenţei, când au fost retestaţi, erau mai mult decât semnificative. Copii cu un autocontrol superior, care au ales să nu mănânce prăjitura pe loc, erau adolescenţi mult mai competenţi din punct de vedere social: cu mai multă iniţiativă, mai eficienţi şi încrezători în sine, mai rezistenţi la stres şi cedând mai greu în situaţii tensionate.

Profilul celorlalţi era mai degrabă perturbat din punct de vedere psihologic: nesiguri, indecişi sau nemulţumiţi, cu reacţii exagerate la agenţi stresori, mai inadecvaţi social şi uşor de iritat în situaţii de frustrare.

Mai surprinzătoare a fost constatarea că, la sfârşitul liceului, cei care aşteptaseră cu răbdare erau elevi cu rezultate şcolare mult mai bune decât cei care acţionaseră sub imperiul dorinţei. Este ca şi cum capacitatea de a urmări recompensa ar fi influenţat potenţialul intelectual, independent de IQ-ul în sine (acest rezultat a zdruncinat puternic opinia generală că IQ-ul nu poate fi schimbat, reprezentând o limitare definitivă a potenţialului unui copil).

Forţa de a stăpâni trebuinţele, impulsurile sau tendinţele sprijină o mulţime practic nesfârşită de eforturi, începând cu antipaticele diete sau regimuri pentru slăbit şi până la dobândirea unei diplome de licenţiat sau, după caz, de bacalaureat. Nici dezvoltarea unei relaţii de iubire nu face excepţie.

A răbda, adică a rezista unei frustrări, a amâna un impuls sau a face faţă unei emoţii negative puternice este indispensabil, dacă vrei cu adevărat să realizezi ceva în

experienţa ta de convieţuire şi parteneritate, consensuală sau maritală. Reuşita relaţională este alimentată, desigur, de entuziasmul şi plăcerea pentru. ceea ce facem. Dar ea nu se reduce la emoţii şi sentimente. În plus, trăirile emoţionale înseamnă şi anxietate, proastă dispoziţie sau agitaţie excesivă, iar acestea trebuie cumva stăpânite.

Anxietatea sau îngrijorarea prea mare micşorează resursele disponibile pentru prelucrarea altor informaţii sau iniţierea altor strategii de acţiune, după cum euforia scăpată de sub control devine nebunie la propriu, ca în cazul tulburărilor dispoziţionale din psihoza maniaco-depresivă. Agitaţia excesivă subminează abilitatea de a gândi eficient şi corect, iar proasta dispoziţie, atunci când durează, dă naştere unui fel posomorât şi grav de a vedea viaţa, neatrăgător şi distructiv pe termen lung.

Îmi place să cred că a avea răbdare într-o relaţie e similar cu a avea răbdare cu o sămânţă proaspăt sădită. Relaţia este sămânţa. După ce ai plantat-o, nu o dezgropi în fiecare dimineaţă pentru a vedea dacă a germinat şi nici nu tragi vitejeşte de ea după ce i-a apărut prima frunzuliţă. Mai degrabă îi oferi toată grija de care eşti capabil şi cauţi să o protejezi de tot ceea ce ar putea reprezenta adversitate sau conjunctură nefavorabilă. Restul nu te mai priveşte pe tine! Dacă sămânţa este iubită şi, lucru important, conţine potenţialul de a creşte, ea va creşte negreşit şi va fi lucrul cel mai grozav din viaţa ta. O aceeaşi sămânţă minusculă, de exemplu, poate deveni un copac suficient de viguros şi înalt, pe care tu să te caţeri la cer. Uneori sămânţa nu germinează din motive de incompetenţă a grădinarului/ grădinarilor. Alteori răsare, dar grădinarul o uită, luat cu altele, sau chiar o abandonează, atras de seminţe ce par mai strălucitoare sau performante.

Pentru a te lansa într-o astfel de întreprindere ai nevoie de cunoştinţe, de abilităţi, dar şi de un angajament

ferm. Natura acestui angajament reflectă fidel complexitatea şi maturitatea ta emoţională. Pentru a asista sămânţa în procesul ei misterios de manifestare a întregului potenţial te-ai gândit că ai nevoie de ceva timp, posibil chiar toată viaţa? (Sau câteva vieţi, pentru chibzuiţii prieteni ai teoriilor reîncarnării.) Crezi că ai atâta răbdare?

O anecdotă: un bărbat i se confesează celui mai bun prieten – „Ştii, sunt destul de nervos, săptămâna viitoare mă căsătoresc”. Celălalt îi răspunde plin de înţelegere: „Oh, ştiu foarte bine la ce te referi. Căsnicia înseamnă un act de mare responsabilitate, o implicare trup şi suflet – iar 6 şi 7 ani trec uneori foarte greu”.

Chiar în clipa asta nu-mi amintesc ratele divorţialităţii din principalele ţări dezvoltate, dar te-am speriat suficient, nu-i aşa? Dacă nu, reţine totuşi că, în ţara din care am importat Coca-Cola şi ziua Sfântului Valentin, 50% din căsătorii se termină prin divorţ. Cei care se căsătoresc a doua oară divorţează în proporţie de 60%, iar 70% din cei care sunt pentru a treia oară căsătoriţi, divorţează (Ziglar, 2001). Faptul cel mai interesant în această statistică este următorul: americanii îşi aleg cel mai bine partenerul PRIMA DATĂ. Când această carte va fi reeditată în SUA, tu americanule, vei înţelege de ce e atât de important să investeşti şi să munceşti din greu pentru prima ta relaţie.

Mai există un factor, dar de tip socio-cultural, care face răbdarea în mod particular dificilă. Este vorba de ritmul în care ne trăim viaţa în societatea post-modernă. Computerele, faxurile, internetul, telefoanele mobile sunt concepute şi transformate astfel încât să mărească o viteză deja frenetică. Ritmul societăţii actuale, uneori absurd de rapid, se insinuează pretutindeni, inclusiv în relaţiile interumane. Cei mai mulţi îl consideră productiv şi, pe această bază, îl valorizează; chiar dacă ne dăm seama că

ceva nu e în regulă, nu ştim cum să schimbăm cu unul mai lent şi mai uman. Deoarece societatea ne presează, ne hăituieşte, ne invadează neîncetat cu ritmurile ei nebuneşti, ne este tot mai greu să ne sincronizăm unor ritmuri mai lente, să ne oprim pentru a asculta şi a vedea sau să trecem fără culpabilitate de la frenezie şi clocot la linişte şi calm. Acest fel de a trăi, pe care îl numesc „în regim de urgenţă”, oferă, într-adevăr, satisfacţie, ne face să ne simţim utili sau plini de succes. A fi ocupat este deja o emblemă a importanţei sau recunoaşterii sociale. Este aproape jenant să nu ai nimic de făcut, să nu ai un proiect pe care să-l termini, să nu fii în drum spre al doilea sau al treilea job. Viaţa sub semnul adrenalinei, însoţită de tensiune, epuizare sau stress, nu-mi pare altceva decât un straniu mecanism de apărare colectiv, generat şi menţinut pentru a umple, substitutiv, golurile lăsate de nevoi profunde, neîmplinite.

Este aproape de necrezut să afli că există oameni care au o altă percepţie a timpului. Amerindienii, care trăiesc în timpul circular, vin la întâlniri fără să ştie nimic despre punctualitate, agende de lucru sau „time-management”. Căpeteniile de trib ajung la Bureau of Indian Affaires cu două – trei zile „întârziere”. Aceasta nu reprezintă o problemă pentru nimeni, cu excepţia „băştinaşilor” americani, care împărtăşesc o viziune lineară asupra timpului.

Pentru populaţia Hopi, din sud-vestul SUA, timpul nu se termină niciodată. Ceea ce nu se încheie azi va fi continuat mâine. Ceea ce nu poate fi făcut anul acesta va fi făcut la anul. Iar ceea ce nu a fost atins în această viaţă va fi atins în următoarea. Viaţa are loc în prezent, iar viitorul nu este nici mai bun, nici mai rău.

În relaţiile de cuplu, această dominaţie a lui „mai repede” este mai mult decât nesănătoasă. În viaţa sexuală, unor bărbaţi le sunt suficiente 5 minute pentru „a încheia

conturile”, fie dintr-un entuziasm viril şi necontrolat, fie într-o monumentală lipsă de înţelegere a nevoilor femeilor. Psihosexologii se întrec în ziare sau la televizor în a atrage atenţia bărbaţilor asupra integrării preludiului şi postludiului în fuziunea erotică. Dacă eşti bărbat şi aş afirma că în relaţie cu o femeie mai inhibată sau mai timidă, preludiul poate dura câteva zile, ai fi convins că sunt normal la cap?

Fuziunea sexuală adevărată seamănă foarte mult cu o piesă muzicală. Există un început, un miez şi un final. Presupun că, atunci când asculţi un cântec, te interesează tot cântecul şi nu doar partea de mijloc, după cum, dacă plăteşti echivalentul unui dolar pentru a urmări un film de Oscar la cinema, preferi să-l vezi de la început până la sfârşit. Dacă bărbaţii sunt foarte excitabili sexual, femeile au nevoie de o dinamizare afectivă, înainte de a se deschide în plan erotic. De asemenea, după consumarea actului erotic, ele au nevoie de timp pentru a trece de la efervescenţa amoroasă la starea obişnuită de conştiinţă. Este o misiune imposibilă, chiar şi pentru un super-bărbat, să concentreze în câteva minute stimularea tactilă, mângâierile pline de tandreţe şi îndelungate, masajul lin şi uşor, actul amoros propriu-zis şi retragerea delicată, împărtăşirea trăirilor şi senzaţiilor şi comunicarea recunoştinţei.

În planul mai fin al trăirilor afective, lucrurile sunt şi mai complicate. Ai putea crede că am o tendinţă bizară de a prezenta ceea ce este simplu ca fiind, de fapt, complex. Te înţeleg şi sunt alături de tine cu un sfat: nu-ţi prinde urechile în această carte şi încearcă ceva mai optimist, ca un jurnal de sport sau o revistă de modă şi stil.

E nevoie de timp pentru a descoperi şi înţelege constelarea specifică a nevoilor celuilalt şi e nevoie de timp pentru a le satisface, a învăţa să le satisfaci sau a te retrage cu demnitate, datorită limitelor personale. De

asemenea, e nevoie de timp pentru a simţi ritmul altcuiva şi a intra în rezonanţă cu altcineva. Când ritmurile nu se potrivesc, între doi oameni care stau unul lângă altul e mai mult decât un ocean distanţă. Lumea celor doi se fragmentează, devenind rece şi plictisitoare. Într-un astfel de climat, relaţia stagnează, se devitalizează sau moare.

Terapeuţii Stephen şi Ondrea Levine, conştienţi de importanţa sincronizării, recomandă cuplurilor în dificultate următorul exerciţiu: EL stă întins şi respiră relaxat, iar EA stă alături şi doar îi observă respiraţia. La un moment dat ea pune mâna pe abdomenul lui pentru a-i simţi efectiv respiraţia, lăsându-şi propria respiraţie să se acordeze la ritmul lui. Abia după formarea acestei legături energetice începe travaliul de rezolvare a problemelor de relaţie.

În lumea rafinată a vibraţiilor emoţionale e puţin loc pentru grabă, agitaţie sau frenezie. Aşa cum, în actul sexual, ritmurile se contopesc prin intermediul senzualităţii şi erotismului, în contactul emoţional intimitatea e stimulată şi hrănită de liniştea întâlnirii şi de prezenţa totală a celor două inimi.

În sfârşit, a treia iscusinţă a voinţei este concentrarea sau focalizarea atenţiei asupra persoanei iubite. În vremurile noastre şi în spaţiul occidental, abilitatea de concentrare a atenţiei nu este prea încurajată. Mai degrabă reversul este valabil. Oameni tind să facă mai multe lucruri deodată, iar aceste comportamente sunt social gratificate. De exemplu, dacă eşti la un restaurant şi nu scoţi o vorbă fiind concentrat asupra actului de a mânca, prietenii se vor interesa sincer dacă cumva nu eşti bolnav sau supărat pe ei.

În Orient, practicile de concentrare a atenţiei au o istorie milenară, iar rezultatele lor, relativ recent popularizate în ţările avansate economic din lumea iudeo-creştină, când nu sunt spectaculoase sunt cel puţin

surprinzătoare. Stephen Rechtschaffen (1996) relatează contactul său cu un maestru al concentrări atenţiei:

„Într-o zi, în timp ce conducea o lecţie de meditaţie, eu stăteam de vorbă cu cineva în biroul meu, ale cărui geamuri dau spre o grădină din incinta Institutului Omega. Thich Nhat Hanh se plimba prin grădină, urmat de un grup de aproape 100 de persoane. Privirea mi-a rămas ţintuită asupra scenei. Mă uitam transfigurat, uitând total de musafirul meu şi de afacerile despre care discutam. Felul în care mergea Thich Nhat Hanh îţi dădea impresia că săruta pământul cu fiecare pas. Era în întregime prezent, evident concentrat numai asupra actului de a merge. Aproape că i-am simţit plăcerea cu care savura fiecare moment, senzaţia ierbii atingându-i tălpile, felul în care corpul lui părea la unison cu fiecare mişcare. El era prezent în acea plimbare. În fiecare moment, nimic altceva nu-l interesa. Trăia numai în momentul acum. Chiar şi astăzi, când îmi aduc aminte, mă simt în întregime prezent în momentul în care l-am observat mergând”.

În viaţa de zi cu zi şi în condiţiile unei educaţii sublime, dar ignorante cu desăvârşire a tehnicilor de concentrare, aceste eforturi volitive de focalizare a atenţiei pot părea imposibile, inutile sau desuete. Nu este deloc aşa. Nu poţi fi în permanenţă foarte atent la ceea ce faci, dar poţi alege intervale rezonabile în care să-ţi exersezi această abilitate naturală.

Astfel, când te uiţi la televizor îţi poţi imagina că, prin tunelul timpului, vii direct din Epoca de Piatră şi vezi pentru prima oară o asemenea maşinărie. Când urinezi, te poţi considera un tânăr rezident în urologie, interesat la maxim de anatomia şi fiziologia aparatului genito-urinar. Dacă mănânci o salată de roşii proaspete, închipuie-ţi că tocmai ai fost eliberat după 20 de ani de temniţă grea, timp în care te-ai delectat doar cu nişte terciuri suspecte sau greţoase. Iar când asculţi cursul profesorului de

Psihologia Cuplului, poţi socoti că sunt comunicate informaţii nepreţuite pentru fericirea ta şi a partenerului tău.

Desigur, există o anumită exagerare în aceste sfaturi (în special în ultimul). Vreau doar să înţelegi spiritul în care acţiuni obişnuite pot fi realizate ca şi cum ar fi în totalitate noi sau neobişnuite şi să percepi, îndeplinindu-le, savoarea, prospeţimea şi uneori extazul unor acte mecanice sau banale.

În arta iubirii, concentrarea atenţiei este la fel de importantă ca în orice altă artă sau meşteşug. N-ai nicio şansă să devii un mare pianist dacă nu te concentrezi în practica ta zilnică şi, în timp ce cânţi, îţi zboară mintea la pianiste, violoniste sau paraşutiste. De asemenea, nu poţi fi un chelner mai acătării dacă, gândindu-te la altceva, le torni vinul clienţilor direct în buzunare, în mod similar, atunci când iubeşti, atenţia îţi este focalizată pe dezvoltarea psihologică sau spirituală a celuilalt (şi chiar pe dezvoltarea fizică, dacă e să-mi extind atenţia la acţiunile generoase şi pricepute săvârşite de multe femei în rolul tradiţional de gospodină).

Atenţia curge în mod natural spre un obiect investit, dar menţinerea acelui obiect în focarul atenţiei nu este o operaţie la fel de simplă. Dimpotrivă, mintea umană are o tendinţă clară de a oscila sau de a fugi măcar pentru câteva clipe spre alte obiecte sau fenomene din mediu. Cine a încercat vreodată să mediteze ştie cu siguranţă la ce mă refer.

E suficient să-ţi propui un astfel de obiectiv pentru a observa cum mintea literalmente se zvârcoleşte pentru a se orienta spre altceva. Maeştrii meditaţiei budiste, una dintre cele mai eficiente practici meditative, ne învaţă să acceptăm această tendinţă a minţii, să nu facem imprudenţa să i ne opunem, să o observăm pur şi simplu şi apoi să revenim, metodic, la obiectul focar al atenţiei

noastre. Încetul cu încetul, ca un animal care e îmblânzit, mintea se potoleşte, iar nemişcarea ei revelează niveluri ale realităţii de o mare frumuseţe, dar rezistente la codificarea lingvistică.

În „Cartea despre mine însumi” (1976) Walt Whitman, prin puterea cuvintelor, apropie un astfel de nivel de înţelegerea discursivă:

„Cred că firul de iarbă nu este mai neînsemnat decât ziua stelară

Şi furnica e la fel de perfectă, şi un fir de nisip sau un ou de pitulice

Şi brotăcelul e o capodoperă comparabilă celei mai mari

Şi rugii murelor ar putea împodobi saloanele cerurilor

Şi încheieturile degetelor mele fac de ruşine orişice mecanică

Şi boul care rumegă cu grumazul în jos întrece orice statuie

Şi un şoricel e un miracol ce poate convinge sextilioane de necredincioşi”.

În arta iubirii, cea mai importantă formă de concentrare a atenţiei este ascultarea, întreaga mea experienţă de profesor, terapeut sau simplu muritor mă îndeamnă să afirm că încă nu am întâlnit o activitate mai anevoioasă, mai nesuferită şi mai greşit înţeleasă decât ascultarea.

Cred cu tărie că cei mai mulţi oameni ar fi dispuşi să repete chinurile lui Iisus, să se autoînfometeze timp de 40 de zile sau să plece aiurea în Cosmos, cu o navă-pilot, decât să încerce să asculte în mod real, complet şi la toate nivelurile pe altcineva.

În terapie, sentimentul clientului de a fi ascultat cu adevărat, pentru prima oară în viaţă sau pentru prima dată după mult timp, este, în sine, vindecător. Nu vreau să spun

că psihologii sau terapeuţii excelează la acest capitol, dar adesea ei răspund mulţumitor acestui set de aşteptări. În ceea ce mă priveşte, deşi cred că am o capacitate de a asculta supramedie, sunt frecvent jenat de hachiţele şi pandaliile minţii mele.

În esenţă, ascultarea e un proces de deschidere totală spre celălalt, fiind concentrat asupra ansamblului de semnale verbale şi nonverbale pe care le transmite; fiind vorba de o concentrare reală, e vorba de un efort imens. E imposibil să asculţi şi să mai faci şi altceva. Măsura în care ai renunţat la acest „altceva” este măsura ascultării tale. Puţini oameni au chef sau sunt motivaţi să cheltuiască atâta energie într-o activitate ale a cărei beneficii nu sunt atât de vizibile.

Dar fără ascultare, dezvoltarea unei relaţii de iubire nu poate fi concepută. Oamenii care nu se ascultă, nu se pot cunoaşte, iar oamenii care nu se cunosc, nu se pot înţelege.

Iar asta, cred că eşti de acord, sună a război de o sută de ani.

11.5. Iscusinţa inteligenţei

Cu chiu cu vai, poate că ai acceptat voinţa ca termen fundamental în ecuaţia inefabilă a iubirii. Aş întinde coarda prea mult, te întreb cu timiditate, dacă propun inteligenţa ca un alt termen necesar? Ştiu ce bolboroseşte deja în mintea ta pe marginea dihotomiei emoţional/ raţional (sau, mai popular inimă/ minte), a gândirii care ucide sentimentul, a raţiunii reci şi impersonale sau a gândirii critice, centrate pe eficienţă.

Dar ce zici de următoarea situaţie? Deşi nu câştigă extraordinar, EL îi cumpără ei cam toate hainele şi parfumurile pe care şi le doreşte. EA acceptă ca EL să meargă, uneori, la o bere cu băieţii, expediţii din care se întoarce treaz într-o proporţie minusculă. Ea refuză să-şi completeze studiile, iar El se angajează să o susţină

financiar până când se va răzgândi. EL mai lipseşte câte o noapte de acasă, iar EA hotărăşte să fie discretă şi diplomată, comportându-se ca şi cum nimic nu s-ar fi întâmplat.

Confruntaţi cu propriile lor comportamente, aceşti oameni au acelaşi tip de răspuns: a iubi înseamnă a dărui. Aşa este, mă înclin în faţa acestui răspuns. Dar, cârcotaş fiind, îl completez: a iubi înseamnă a dărui adecvat. O să-mi spui că adecvatul ăsta distruge tot farmecul relaţiei. Într-un fel, ai dreptate. A dărui adecvat este o expresie minunată, care surprinde realitatea unei relaţii în care nu doar afectivitatea este funcţională, ci şi inteligenţa. Iar inteligenţa are un mare cusur: distruge iluziile! (Dacă ai ceva cunoştinţe de spiritualitate indiană, ştii probabil că această funcţie distrugătoare a iluziilor fenomenale este manifestată de Shiva, cel care ne conduce dincolo de deşertăciunea lumii.)

Este adevărat, când faci ceva din dragoste, nu-ţi trece prin cap că ai merita ceva în schimb. O faci pentru că te bucuri să oferi, iar celălalt nu se va simţi obligat, pentru că nu participă la un târg. Pentru tine, a iubi şi a acţiona sunt bucurii atât de mari, încât ce altceva ţi-ai mai putea dori? Inteligenţa înseamnă şi calcul, relaţii numerice, simetrie, dar sper că intuieşti că nu la acest tip de inteligenţă mă refer. Relaţia de iubire nu este un contract sau o afacere, nu se studiază la ASE sau la Ştiinţe Politice. Când dăruieşti cu iubire nu-i ceri nimic celuilalt, mai degrabă îi eşti recunoscător pentru că ţi-a acceptat energia şi a împărtăşit-o cu tine.

Iubirea nu se dăruie legată cu sfori sau prin acte contabile. Nu dai pentru a primi, ci dai pentru că „dai pe dinafară”. Rezervoarele tale sunt pline şi tu te reverşi. Ţi s-au schimbat accentele interioare. Până deunăzi, accentul se punea pe care să primeşti mai mult (eventual fără să dai nimic), dar acum accentul cade pe care să dăruieşti mai

mult. Pentru tine este important să dăruieşti sau să curgi asemenea unui râu, puternic, liber, oferindu-i celuilalt apa cea vie a iubirii tale. S-ar putea să ţi se pară un lux. Aşa şi este. Iubirea este un lux.

Această ultimă propoziţie îmi permite să leg două idei anterioare, a dărui adecvat şi a dărui necondiţionat. Care, la prima vedere, se bat cap în cap. În lumea noastră, ştii cine trăieşte în lux? Miliardarii. Sunt 243 în America, 120 în Europa şi 70 în Asia. l-am numărat, dar nu m-am ales nici măcar cu o sondă, s-o instalez la intrarea în bloc. Ce au în comun aceşti oameni? Sunt putred de bogaţi (puteam să fac un act ratat şi să scriu că sunt putrezi). Dacă te întâlneşti cu Bill Gates la jogging şi îi ceri 5.000 USD (cât i-aş cere eu, da' nu-mi place să alerg dimineaţa) este ca şi cum i-ai cere Oceanului Pacific un litru de apă.

În dragoste este la fel. Pentru a putea dărui trebuie să ai de unde, adică să fie preaplin de iubire. Dăruirea este inadecvată atunci când rezervoarele umplute pe jumătate sau pe sfert, se golesc şi mai mult. Atunci dăruirea ta nu este decât manipulare subtilă, iar secarea izvoarelor emoţionale este iminentă. Este ca şi cum i-aş cere 5.000 USD unui român de la noi, care trăieşte din ajutorul de şomaj şi nu este interesat de munca la negru. S-ar putea ca, într-un avânt necondiţionat de iubire, să-mi ofere ultimii bani, dar, între noi fie vorba, ai considera că este un comportament inteligent?

A face diferenţa între adecvat şi inadecvat, a deosebi excesivul de optim în relaţia de cuplu, a trăi în prezent, dar a integra şi viitorul, reprezentându-ţi consecinţele acţiunilor tale, sunt, toate, forme de operare a inteligenţei discriminative. Oferta ta emoţională şi comportamentală este inadecvată atunci când iubirea nu este bucurie, ci suferinţă, când rămâi cu un partener care este nepotrivit, nepăsător sau indisponibil, când aştepţi să se schimbe, deşi lui nici prin cap nu-i trece aşa ceva, când crezi că o

relaţie intimă înseamnă durere şi violenţă, când viaţa ta se învârte în jurul problemelor şi sentimentelor lui, când dorinţa ta de a iubi nu este altceva decât dependenţă, când sacrificiile tale nu traduc decât teama de abandon şi de singurătate sau când răspunzi cu compasiune la suferinţele celuilalt, rămânând orb la propria ta suferinţă. Nu cred că ceva mai multă inteligenţă ar dăuna. Pentru curioşi am rezervat un capitol întreg erorilor de evaluare a potenţialului hrănitor sau distructiv al relaţiei.

Mai există, însă un tip de inteligenţă asupra căreia voi stărui. A fost numită de Gardner (1993) inteligenţa interpersonal, a fost extinsă de Mayer şi Salovey (1990) la 5 domenii principale, a fost studiată de Bar-On (1988) şi a fost popularizată de un ziarist de la New York

Times, Daniel Goleman, absolvent de psihologie la Harvard, într-un best-seller din 1997, „Inteligenţa emoţională”.

Fiindu-mi un subiect foarte drag (sper să-ţi devină şi ţie!), o voi lua cătinel, cu riscul de a fi istoricist sau redundant.

Gardner a şocat fanii inteligenţei academice, măsurabile prin teste *şi* codificate în *faimosul IQ, propunând, în locul unei inteligenţe-monolit, un model cu* 7 *posibilităţi*: inteligenţa Verbală, inteligenţa logico-matematică, abilitatea de a vedea în spaţiu, inteligenţa kinestezică, aptitudinea muzicală, capacităţile intrapersonală şi interpersonale. Îmi place să le spun iâvdenţilor mei că Hagi nu e un mare vorbitor, dar are geniu kinestezic, iar cei care, în liceu, nu înţelegeau cum vine treaba cu funcţiile, dar erau tobă la literatură, nu erau deloc proşti. În acelaşi un dansator, un zugrav sau un tâmplar au o inteligenţă distinctă de cea a unui psiholog sau asistent social.

Inteligenţa interpersonală, ilustrată de mari terapeuţi precum Carl Rogers sau Virginia *Satir,* se referă la

abilitatea de a-i înţelege pe ceilalţi, de a realiza ce-i motivează, cum muncesc cei mai bine şi cum se poate coopera cu ei. Inteligenţa intrapersonală, pe de altă parte, constă în iabiiitatea de a vedea cu claritate înăuntrul tău, de a-ţi forma un model de mare acurateţe al Smefui şi de a-l folosi cu succes în viaţa cotidiană. În timp ce miezul inteligenţei interpersonale Stă în capacitatea de a sesiza şi a răspunde adecvat stărilor, nevoilor şi dorinţelor celorlalţi „ţtwu! inteligenţei intrapersonale este capacitatea de acces la propriile trăiri, abilitatea de a le dfeseca şi a le controla.

Alţi doi psihologi, Peter Salovey şi John Meyer, în „Imagination, Cognition and Personality” (1990), au propus un model al inteligenţei emoţionale structurat pe 5 domenii:

Cunoaşterea propriilor emoţii. Este abilitatea de a ne observa trăirile de la o clipă la Wta şi conţine recunoaşterea acestora atunci când apar. Există încă destui naivi care cred că-şi cunosc emoţiile atunci când îşi dau seama că simt ceva, fără a fi în stare să ataşeze un nume corect respectivelor trăiri sau sentimente. În spatele unui banal „Nu mă simt bine” sau „Sunt frustrat”, cum am descoperit în seminariile şi grupurile de terapie, se află un spectru larg de trăiri, de la „Mă simt respins”, „Mă simt nerespectat”, „Mă simt folosit” până la „Am nevoie să te umilesc, dar nu pot” sau „Vreau să te lovesc, dar îmi e teamă”. Un zeu milostiv a făcut să mă întâlnesc şi să mă apropii de câteva persoane (toate de sex opus) dotate cu un fel de scanner emoţional de mare fidelitate, iar restul experienţelor de contact mă face să bănui o făţişă discriminare pe sexe în distribuţia acestor instrumente interne.

Gestionarea emoti Wor. Be tetetă va capac Mea de a ne menţine echilibrul interior, confruntaţi fiind cu emoţii puternice, pozitive sau negative. Stăpânirea şi adecvarea

la situaţie a exprimării emoţionale creează premisele unor contacte şi relaţii interpersonale mai bune. Unii dintre noi, deşi îşi recunosc cu mare precizie trăirile, au mari dificultăţi în a le face faţă. Ei sunt asemenea unor pictori care, având percepţia unor nuanţe multiple, nu pot opera cu ele pe şevalet. Cei care îşi reprimă cu brutalitate sentimentele, părând a se descurca într-o situaţie, sunt departe de a fi buni administratori. Este ca şi cum ai ascunde gunoiul sub covor, fiind convins că ai făcut curat.

Automotivarea. Acoperă posibilităţile de focalizare a emoţiilor în vederea atingerii unui scop şi autocontrolul emoţional sau puterea de a amâna gratificaţiile imediate. Cei care ştiu să-şi stăpânească şi să-şi canalizeze impulsurile sunt capabili de performanţe excepţionale, spre deosebire de cei care, având forţă redusă a Eului sau abilităţi reduse de a-şi pune trăirile şi sentimentele în serviciul unor scopuri mai înalte, înoată în oceanul primitor al mediocrităţii sau, ca să mă exprim mai elevat, sunt devotaţi misiunii de face umbră Pământului.

Empatia. Definită drept capacitatea de a manifesta sensibilitate şi grijă pentru sentimentele celorlalţi, este considerată piatra de temelie a înţelegerii celor din jur. Oamenii empatici sunt mai conştienţi de elementele de subtilitate din limbajul nonverbal, sunt în stare să evalueze corect stările emoţionale ale altora şi să manifeste grijă în interacţiunea cu ei, protejându-le sentimentele.

Titchener, psihologul care a propus cuvântul „empatie”, căuta ceva distinct de „simpatie”, care poate fi simţită faţă de altcineva fără a-i împărtăşi sentimentele. El a fost inspirat de conceptul de empatie, definit iniţial de teoreticienii estetici drept „capacitatea de a percepe experienţa subiectivă a unei alte persoane”.

În zilele noastre, personologia şi psihologia socială anglo-saxonă şi continentală se străduiesc să demonstreze existenţa unui tip empatie de personalitate şi să instituie

empatia ca o trăsătură umană şi definitorie a fiinţei umane. Abilităţile empatice scăzute sunt implicate în psihopatologie şi comportamentele agresive (Mehrabian, 1972, apud Goleman, 2001), pe când cele înalte sunt văzute ca esenţiale pentru caracterul şi comportamentul moral (Dickstein, 1979 şi Hoffman, 1984, apud Goleman, 2001), pentru eficienţa psihoterapeutului (Kendall şi Wilcox, 1980, apud Goleman, 2001) şi succesul în profesiuni didactice sau artistice care presupun implicare şi ajutor social.

În relaţia de cuplu, ca şi în orice altă relaţie interumană, a fi empatie înseamnă, în primul rând, a-ţi păsa de celălalt, adică a-i acorda suficientă importanţă pentru a-ţi orienta atenţia asupra lui. Mai departe, empatia reclamă adâncirea acestei prime conexiuni şi racordarea la universul interior al celuilalt. Cum spune Rogers, „a fi empatie înseamnă a percepe cadrul intern de referinţă al altuia, cu toate componentele şi semnificaţiile sale emoţionale, ca şi cum ai fi cealaltă persoană, dar fără a pierde condiţia de ca şi cum” (1965, apud Goleman, 2001). În termeni şi mai simpli, este capacitatea de a te pune în locul altuia, de a vedea şi a simţi lumea aşa cum o simte el.

Psihopaţii eşuează constant în a se racorda altfel decât superficial la emoţiile celuilalt. Unii cercetători (Robert Hare, psiholog la universitatea British Columbia – apud Goleman, 2001) au încercat să caute o bază biologică a răcelii sau împietririi emoţionale. Aceste studii au născut mari controverse, iar singurul consens la care s-a ajuns priveşte inexistenţa unei „gene criminale”.

Arta socială a relaţiilor. Cuprinde disponibilităţile de cunoaştere, analiză şi dirijare a emoţiilor celorlalţi, conducând la eficienţă interpersonal şi succes relaţional. Competenţa şi aptitudinile sociale sunt însemnele caracteristice ale indivizilor care se bucură de popularitate şi apreciere socială. În glorioasa noastră lume politică

există un exemplu aproape didactic, pe care nu-l voi numi întrucât nu sunt în stare să-i număr mandatele.

Thomas Hatch (1989) a cercetat inteligenţa socială, acest subtip al inteligenţei emoţionale, identificându-i 4 dimensiuni:

a. *Capacitatea de organizare a grupurilor*. Presupune motivarea şi coordonarea eficientă a eforturilor într-un grup de oameni. Este o calitate esenţială a conducătorului, indiferent dacă este director de instituţie, şef de catedră universitară, regizor de film sau antrenor de handbal. Pe terenul de joacă, acesta este copilul care decide în privinţa activităţilor comune, hotărând cine va juca şi cine va sta pe margine.

b. *Capacitatea de negociere*. Este talentul, uneori excepţional, de a media conflictele şi chiar de a le sesiza şi dezamorsa, cu mult timp înainte să se manifeste deschis. Cei care posedă acest talent sunt excelenţi arbitrii, mediatori, diplomaţi, consultanţi sau judecători. Un guvern în care există un astfel de om este binecuvântat, iar şefii de sindicat se pot orienta spre activităţi mai prozaice, cum ar fi, de exemplu, munca.

c. *Capacitatea de a stabili şi menţine relaţii personale*. În viaţa de cuplu, aceste persoane sunt parteneri de maximă încredere, oameni pe care te poţi bizui oricând. În lumea socială se înţeleg bine cu toată lumea, reacţionează cu tact la sentimentele celorlalţi, intuiesc potenţialul de dezvoltare a unei relaţii, sunt buni prieteni şi excelenţi parteneri de afaceri.

d. *Capacitatea de analiză socială*. Se referă la abilităţile de a observa sau ghici anxietăţile, grijile sau preocupările celorlalţi oameni dotaţi cu aceste aptitudini şi alcătuiesc, fără a greşi, adevărate hărţi sociale, ştiind întotdeauna cine pe cine place şi cum sunt distribuite antipatiile, pătrunzând dincolo de ipocrizia sau disimulările actorilor sociali. În relaţiile de cuplu ei percep

cu acurateţe preferinţele sociale ale partenerilor.

Steve Hein, în „EQ for Everybody: A Practical Guide to Emotional Intelligence” (1996), oferă 3 definiţii alternative ale inteligenţei emoţionale:

Să fii conştient de trăirile tale şi ale altora şi să ştii cum să acţionezi în raport cu aceste trăiri.

Să ştii să distingi între ceea ce este bun şi ceea ce este rău pentru tine şi să ştii cum să treci de la rău la bine.

Să ai sensibilitate emoţională şi capacitate de conducere, astfel încât pe termen lung să-ţi maximizezi fericirea.

Daniel Goleman (1997) preferă să numească aptitudinile emoţionale metaabilităţi, pentru a sublinia rolul lor determinant în folosirea mai bună sau mai puţin bună a talentelor cu care am fost înzestraţi, inclusiv a inteligenţei pure. Metaabilităţile fac diferenţa între doi oameni la fel de inteligenţi, unul reuşind, altul ratând şi, mai mult decât atât, explică de ce oamenii cu un IQ peste 160 lucrează pentru cei cu un IQ sub 100. Dacă în viaţa reală capacităţile emoţionale sunt importante, în viaţa de cuplu, care nu este decât o arie majoră a vieţii reale, cu o dominantă afectivă, ele sunt cruciale. Dincolo de eroziunea continuă a normalităţii sociale (cei care divorţează nu mai sunt stigmatizaţi, accesul femeilor la independenţă financiară este superior) inteligenţele emoţionale ale celor doi parteneri sau, mai bine zis, modul lor de aplicare, decide dacă relaţia durează sau nu.

O anecdotă:

Ea (ştergându-şi o lacrimă în colţul ochilor): Nu mai ţii la mine. Nu îmi spui niciodată ceva frumos, ca atunci când eram îndrăgostiţi.

El: Te iubesc, draga mea, te iubesc. Vrei să-ţi mai spun o dată sau pot să-mi termin şi eu berea, mama ei de viaţă?

Jack Black (apud Goleman, 1997), psiholog la

Berkeley University, pe baza unui studiu făcut pe 100 de bărbaţi şi femei, toţi tineri, a stabilit 4 tipuri pure de profile psihologice, astfel:

1. Bărbatul cu IQ înalt

Este genul de intelectual ambiţios şi productiv, cu o bună mobilitate în plan moral, dar incapabil să se adapteze la lumea relaţiilor personale. Are numeroase interese intelectuale, e convins că are dreptate, este previzibil, critic şi greu de mulţumit. Puţin expresiv şi rece, are dificultăţi în plan erotico-senzitiv, e mai degrabă neprietenos şi rigid în ceea ce-l priveşte.

2. Bărbatul cu inteligenţă emoţională ridicată

Simpatic şi optimist, înţelegător şi afectuos, este responsabil din punct de vedere social şi se poate dedica unor cauze nobile. Cu un bun control asupra sentimentului social, ştie să reziste anxietăţilor şi grijilor de tot felul, este empatic în relaţiile interpersonal şi ţine cont de aspectele morale ale situaţiei în care e implicat. Viaţa emoţională este bogată, se bucură de bunăstare interioară şi se simte confortabil în lumea socială de care aparţine.

3. Femeia cu IQ înalt

Foarte încrezătoare în propria inteligenţă, are o fluenţă excelentă în exprimarea verbală, dar este evazivă în exprimarea emoţională. Cu un registru vast de interese intelectuale şi estetice, e mai degrabă introvertă şi predispusă la a fi copleşită de nelinişte şi culpabilitate.

4. Femeia cu inteligenţă emoţională ridicată

Este asertivă, îşi exprimă direct şi natural trăirile emoţionale şi gândeşte în termeni pozitivi despre sine înseşi. Asemenea bărbaţilor din aceeaşi categorie, este simpatică, sociabilă şi comunicativă, se adaptează bine la stres şi consideră că viaţa merită să fie trăită din plin. Stabileşte relaţii cu uşurinţă, este spontană şi deschisă la stimulări senzoriale şi experienţe erotice.

Aceste portrete surprind, bineînţeles, extremele. În

fiecare dintre noi există o combinaţie diferită de inteligenţă cognitivă şi emoţională. Totuşi, în cazul tipurilor accentuate (cu unul din cele 4 profiluri dominante), pot fi făcute predicţii mai bune privind calitatea relaţiei de cuplu. De exemplu, cât de fericiţi ne putem aştepta să fie un bărbat şi o femeie cu o inteligenţă emoţională ridicată? Dar invers?

Sper că n-ai înţeles că IQ-ul şi inteligenţa emoţională se exclud. Tot ce putem spune despre ele este că nu corelează. Aceasta înseamnă că o persoană cu IQ înalt poate avea la fel de bine un EQ înalt sau scăzut. Pe dos, o persoană cu EQ înalt nu are în mod necesar un IQ înalt sau scăzut. Cele două competenţe nu sunt contradictorii, ci separate. Fiind entităţi independente, alăturarea lor ascultă doar de legi statistice. Prin urmare, dacă persoanele cu IQ înalt sunt mai puţine decât cele cu un IQ mediu (situaţie valabilă şi pentru EQ), a întâlni o combinaţie IQ înalt – EQ înalt este o şansă oferită de un Dumnezeu mai degrabă zgârcit. Când lucrez în terapie acest tip de problematică, îmi invit clienţii să ia în considerare această posibilă caracteristică divină.

Nu vreau să închei acest subcapitol fără a mă referi la felul cum diferenţele de abordare emoţională dintre sexe derivă nu doar din misterioase cauze psihologice sau biologice, ci şi din presiuni culturale.

În copilărie, băieţii şi fetele trăiesc în lumi emoţionale nu tocmai identice. Ei învaţă lucruri diferite despre felul cum emoţiile trebuie exprimate, stăpânite sau gestionate. Fetele sunt expuse unor informaţii mai numeroase şi mai variate privind afectivitatea (de pildă, mamele utilizează mai multe expresii emoţionale când vorbesc cu fiicele lor, pătrund în mai multe detalii, în discuţiile despre sentimente şi afişează o gamă largă de dispoziţii şi trăiri afective).

Când se joacă în grupuri mici, fetiţele sunt încurajate

şi recompensate pentru cooperare maximă şi ostilitate minimă, în timp ce în jocurile băieţilor accentul cade pe competiţie. Când, în timpul jocurilor, cineva păţeşte ceva, în cazul fetelor jocul se întrerupe, iar cea care plânge este susţinută şi ajutată, pe când, în cazul băieţilor, jocu [continuă şi toată lumea se aşteaptă ca cel care suferă să se retragă şi să înceteze să plângă. Încet-încet, băieţii învaţă să preţuiască şi să se împăuneze cu independenţa lor şi capacitatea de a face faţă cu stoicism adversităţilor, iar fetele deprind arta creării unor reţele sociale de întrajutorare sau comunicare. Relaţiile de cuplu viitoare devin o scenă pe care bărbatul se străduieşte să demonstreze cine este cocoşul, iar femeia urmăreşte o legătură de tip afectiv.

Cineva spunea despre bărbaţii care sunt convinşi că au dreptate şi nu se consultă cu partenerele lor, pentru a le afla părerile sau punctele de vedere (sau o fac formal, decizia fiind deja luată), că au beton în loc de creier. Pentru neiniţiaţi, betonul este un amestec de pietriş, nisip, ciment şi apă, suficient de întărit pentru a rezista 200 de ani.

11.6. Angajamentul de a iubi într-unul din cele câteva locuri în care nu sunt de acord cu el, Osho, controversatul maestru spiritual indian, afirmă despre, iubire că este asemenea unei adieri. Când vine, vine. Nu ştii din ce direcţie sau de la ce persoană. Nu mai poţi face nimic.

Este adevărat că nu putem crea adierea. Cum se naşte, prin ce alchimie secretă apare această mişcare interioară sunt întrebări pe marginea cărora putem specula într-o noapte înstelată, în compania unui vin bun sau la un seminar de psihologia cuplului. Oricât ne-am dori, nu putem crea adierea. Dar o putem întreţine. Acesta e punctul în care mă despart de Osho, în cazul în care el susţine că dispariţia iubirii nu are nicio legătură cu calitatea implicării noastre.

S-ar putea referi doar la experienţa îndrăgostirii şi atunci totul este OK, cu excepţia unei imprecise folosiri a cuvântului „iubire”. Emoţia de îndrăgostire apare şi dispare. Sper că am lămurit asta suficient de bine. Iubirea apare şi creşte. Pentru că nu este doar emoţie sau excitaţie sexuală, ci şi voinţă şi inteligenţă, spre a deosebi acest tip de iubire care apare şi creşte de expresiile ei mai simplificate, am ales să o numesc iubire asumată. În raport cu celelalte forme de iubire, iubirea asumată, prin gradul ei de integrare, îmi pare a reproduce raportul dintre un oraş şi părţile lui componente. Într-un oraş există şi biserici şi discoteci şi instituţii de cultură sau şcoli, dar niciuna din aceste părţi nu este oraşul. Oraşul este suma acestor părţi şi încă ceva pe deasupra: relaţiile dintre ele.

În lumea postmodernă a normelor flexibile şi a libertăţii de a experimenta, a te angaja în iubire poate suna cumva desuet sau ciudat. Aşa cum văd eu acest proces, asumarea iubirii este o formă de evoluţie spirituală, de maturizare lăuntrică şi dobândire a unei libertăţi care nu exclude, ci integrează responsabilitatea. Cu alte cuvinte, a-ţi asuma iubirea înseamnă a-ţi depăşi limitele personale sau a-ţi lărgi Sinele ca urmare a actului de a stimula, proteja şi hrăni dezvoltarea interioară a unei alte persoane.

În acest sens, iubirea asumată nu se reduce la relaţia de cuplu, ci se extinde şi la alte relaţii stabile şi constante în timp, precum legătura dintre un părinte şi un copil, un profesor şi un student sau un maestru şi un discipol. Altfel spus, egalitatea reală sau aparentă din relaţia de cuplu coexistă, înăuntrul iubirii asumate, cu inegalitatea cunoaşterii sau experienţei din alte relaţii. Dar indiferent de natura acestor relaţii, iubirea este o alegere asumată. Nu se întâmplă să iubesc, nu mi s-a năzărit să te iubesc şi nici nu te iubesc pentru că am chef, pentru că vreau să fac un experiment sau pentru că plouă afară.

Să-ţi dau câteva exemple. Ce ai crede despre cineva care, fascinat de begonii, cumpără câteva pentru a le creşte, dar uită constant să le ude? Cât de sigur ai fi de „dragostea” lui sau a ei? Şi ce ai gândi despre un om care afirmă că iubeşte animalele, dar nu-i pasă de câinele lui bolnav? Şi cum ai caracteriza comportamentul unei mame pentru care e plictisitor să fie tandră sau să asculte nevoile copilului „iubit”?

Ai văzut cum îşi alege o casă un om responsabil? Eu am văzut. În niciun caz nu ia primul anunţ de pe un stâlp şi nu pune banii jos la prima vizită. Mai degrabă contactează câteva agenţii imobiliare serioase, se interesează la prieteni şi cunoştinţe, face numeroase vizionări (termen de specialitate în afacerile imobiliare), compară preţuri, suprafeţe, instalaţii sanitare, mijloace de transport şi e atent inclusiv la vecini sau la calitatea iluminării naturale. Îmi amintesc de o persoană „cu foncţie” care-mi mărturisea că alegerea unei case a fost cea mai grea decizie din viaţă, în comparaţie cu aceasta alegerea soţului fiind o bagatelă. Şi după toată această alergătură, crezi că eforturile s-au terminat? Nicidecum. Casa este permanent îngrijită, reparată când e necesar, uneori modificată sau îmbunătăţită. Niciun om sănătos la cap, după ce a investit atât doar în alegere, nu-şi va lăsa casa în paragină sau pradă entropiei binecunoscute din dragul nostru univers.

Iubirea asumată este ceva similar. A alege pe cineva pe care să-l iubeşti sau să o iubeşti nu este decât începutul. Uneori acest început este precedat de emoţia de îndrăgostire, alteori nu. Nu este obligatoriu să te îndrăgosteşti pentru a iubi. Uneori, iubirea se naşte doar din faptul că cineva are încredere în tine, te încurajează, te susţine şi te înţelege, bucurându-se de viaţă împreună cu tine.

Paradoxul cel mai interesant este altul: iubirea asumată are început, dar nu are sfârşit! Spun că este ceva

paradoxal, deoarece totul pe lume asta are un început şi un sfârşit. Ei, iubirea este mai a dracului. (Doamne, ce-am zis? Doar n-oi fi unificat contrariile?) Nu pot să demonstrez, dar sper să-mi permiţi această modestă formă de halucinaţie metafizică: iubirea asumată începe, dar nu se mai termină.

Eternitatea are ceva înfricoşător şi poate acesta e motivul care pe noi, oamenii, ne predispune la a trage mâţa de coadă când vine vorba de asumarea iubirii. Nu ştiu ce progrese a făcut Dumnezeu la acest capitol, dar pe timpul lui Iona se descurca binişor.

Iona, un om cu un puternic simţ ai dreptăţii, este însărcinat de Dumnezeu să meargă la Ninive pentru a-i cruţa pe locuitori de iminenta pedeapsă ce le era hărăzită dacă nu-şi îndreptau purtarea, Iona nu se achită de această misiune. El nu vrea ca locuitorii oraşului să fie salvaţi. Din nefericire pentru el, ajunge în pântecul unei balene, aproximare simbolică a singurătăţii generate, de absenţa iubirii şi a solidarităţii umane. Dumnezeu intervine şi Iona, de voie, de nevoie, merge» la Ninive, îndeplinindu-şi misiunea. Aşa cum se aştepta, dar nu-şi dorea, păcătoşii se căiesc, iar Dumnezeu nu mai distruge oraşul.

Destul de nervos şi dezamăgit de această strigătoare realitate (cei care greşesc sunit *iertaţi*), *Iona se* adăposteşte sub *un pom pe care Dumnezeu îl făcuse să crească special pentru* el. Timpul trece, Iona se mai calmează, numai că într-o zi Dumnezeu face pomul să se usuce. î/n mod evident, Dumnezeu întrecuse măsura, iar Iona nu ezită să-i reproşeze asta. Răspunsul divijn este memorabil: „Ţie îţi este milă de pomul acesta pentru care nu te-ai trudit şi nici nu l? ai crescut, care şi-a luat fiinţa într-o noapte şi într-alta a pierit! Şi mie să nu-mi fie milă de cetatea cea mare a Ninivei, cu mai mult de o sută douăzeci de mii de oameni, care nu ştiu deosebească stânga de dreapta lor?” (Cartea lui Iona 4, 10 – 12).

Dumnezeu îl învăţa atunci pe Iona că esenţa iubirii este să trudeşti pentru ceva şi tră faci acel ceva să crească. Nu văd niciun motiv pentru care, în zilele noastre, acest adevăr ai fi mai puţin valabil. Iubirea este muncă, uneori muncă grea. Această muncă este cu tine însuţi. Ai ales să catalizezi, să sprijini sau să ajuţi dezvoltarea fizică, psihologică sau morală a unei alte persoane (sau a mai multora). Dar munca ta nu are loc asupra celeilalte persoane (aceasta ciste o iluzie dulce şi răspândită: a-l iubi înseamnă a-l schimba pe celălalt), ci asupra ta. Când iubeşti, tu lucrezi cu tine însuţi! Când iubeşti, tu eşti un şantier sofisticat, pe mai multe niveluri (senzitiv, afectiv, cognitiv, spiritual). Tocmai de aceea iubirea este extensie şi împlinire de sine. A fi preocupat de viaţa şi dezvoltarea persoanei iubite este un travaliu interior, uneori o străduinţă şi o disciplină care numai plăcute nu sunt.

Credinţă că iubirea e un şir de plăceri, o curgere agreabilă de întâmplări presărată cu obstacole simpatice şi minore este una din cele mai periculoase şi amăgitoare idei. Fără a cădea în patima datoriei şi a perfecţionismului nevrotic, iubirea veritabilă este un angajament pe termen lung, dificil, constrângător (deh, asta e natura angajamentelor) şi întotdeauna gratificant. Repet, pentru a face impresie: întotdeauna satisfăcător. M-ai putea întreba, cu francheţe, cum naiba vine asta. (Recunosc, am un limbaj de intelectual.) o preţuieşti, îi cumperi flori, o încurajezi şi o susţii necondiţionat. Şi într-o bună zi, ea te părăseşte pentru un altul. Curat recompensă, monşer!

Ei bine, există o recompensă, şi încă una foarte mare. Ai investit energie, creativitate, sentimente şi timp în avantajul ei. Cu siguranţă, ea s-a îmbogăţit psihologic (poate şi material) ca urmare a efortului tău. Atunci când pleacă, măcar din acest punct de vedere, este o fiinţă mai bună. Şi de ce ar fi asta o recompensă pentru tine? OK, poate că tu nu ai niciun beneficiu direct din evoluţia altei

persoane. (Dacă tot e aşa de evoluată, de ce pleacă, ai putea mârâi printre dinţi. Dar ce obligaţie are să stea? Murmur şi eu...)

Oricât de cârcotaş ai fi, trebuie să recunoşti că, atunci când iubeşti pe cineva, indiferent de evoluţia relaţiei, şi tu ai o mare satisfacţie: satisfacţia de a iubi cu adevărat pe cineva.

Dacă celălalt rămâne sau pleacă, aceasta depinde numai de el. Dacă tu îl iubeşti pentru ca el să rămână, aceasta nu este iubire. Este politică sau economie de piaţă. Iubirea se dăruieşte fără condiţii. Iubirea este un angajament, într-adevăr, dar faţă de tine însuţi. Este, dacă vrei, cea mai noncomercială relaţie. Tu te angajezi să-i oferi ceea ce poţi şi nu ceri nimic în schimb. Totul pare o mare prostie, dacă judeci cu o minte de economist.

Ştii ceva? Chiar este o mare prostie, în sensul că nu poate fi imaginat ceva mai iraţional. Să oferi fără să aştepţi ceva în schimb? Te-ai dilit sau cum ai ajuns să citeşti cartea asta?

Totuşi, chiar asta e natura iubirii. A dărui fără condiţii. Şi adecvat, aşa cum te-ai dumirit într-un subcapitol anterior. (Dacă ai uitat, a dărui adecvat este ca atunci când ai o cisternă de apă la dispoziţie, dar nu o răstorni asupra florii la care ţii, numai pentru că ea are nevoie de apă.)

Spuneam că, atunci când iubirea este o stare a fiinţei şi nu tocmeală sau o tranzacţie, nu mai contează dacă celălalt îţi răspunde sau nu. Dacă îţi răspunde, aceasta este deja a doua minune. Prima minune este faptul că tu iubeşti. „Minune” este şi rădăcina pentru „minunat”. Cum ar veni, este minunat să iubeşti şi este minunat să fii iubit. Fiind fapte divine, minunile nu pot fi comparate sau măsurate. O minune este la fel de mică sau de mare ca orice altă minune. Aşa că este irelevant dacă celălalt îţi răspunde sau nu.

Dacă simţi că iubeşti, dar calitatea răspunsului te face să suferi (nu eşti iubit sau ţi se pare că eşti iubit mai puţin), trebuie să ştii că încă nu eşti pe frecvenţa iubirii reale. Iubirea ta este o formă subtilă de a striga după ajutor, o cerere sau o manipulare rafinată. Aş putea părea cinic sau crud, dar acest tip de suferinţă, crede-mă, este un lucru bun şi pozitiv pentru tine. (Sunt culmea, nu?)

Încearcă să vezi lumea ca o universitate. Orice eveniment este o lecţie. Faptul de a fi frustrat în iubire este de asemenea o lecţie. Viaţa este maestrul sau profesorul tău, iar tu eşti învăţăcelul sau discipolul propriei tale vieţi. (Mie asta mi se pare o chestie foarte bine ticluită şi nostimă, deşi uneori mă doare.) Este de preferat să înveţi, deoarece nu merge cu pile. Suferinţa este o experienţă ce poartă o anumită cunoaştere. Asimilând-o, devii mai conştient. Devenind mai conştient, fiinţa ta profundă se trezeşte, pas cu pas, şi, odată cu ea, dimensiunea necondiţionată a iubirii.

În sfârşit, răspunsul celuilalt este opţiunea lui. Răspunsul lui vine din libertatea lui. Dacă libertatea lui este mare, opţiunile lui sunt numeroase. Dacă tu îţi doreşti un anumit răspuns, poţi fi sigur de el numai dacă îi minimizezi opţiunile, reducându-i libertatea. Dar iubirea nu creează închisori, nu impune, nu pretinde şi nu limitează. Închisorile sunt create din frică. Iubirea oferă libertate.

Iubirea şi libertatea sunt precum nordul şi sudul unei busole. Nordul şi sudul nu există unul fără celălalt. În acelaşi fel, iubirea şi libertatea se presupun, nu există una fără cealaltă. Dacă libertatea este distrusă, nici iubirea nu mai există. Invers, este imposibil ca iubirea să distrugă libertatea. Când iubirea creşte, libertatea este rafinată şi dezvoltată.

Această mutualitate sau întrepătrundere ne propune un paradox dificil de asumat: iubind pe cineva, îi stimulăm

şi îi amplificăm libertatea. Având o libertate superioară, opţiunile virtuale se multiplică. Având mai multe opţiuni, probabilitatea matematică de a se orienta spre altcineva creşte. Transferând această analiză la scară cosmică, cred că Dumnezeu pur şi simplu nu a rezistat acestei provocări. A ales să ne iubească, ştiind că noi, în nimicnicia noastră, s-ar putea să nu-i răspundem. Aşa cum ştiu din surse concordante, angajamentul lui este pentru totdeauna. Asta îl face, în viziunea pe care această capodoperă o propune, un model de iubire asumată.

Revenind în sfere mai familiare, adică la angajamente umane, o să examinez în continuare acele evenimente sau conjuncturi care măsoară intensitatea reală, practică, a angajamentelor noastre. Şi pentru că trebuiau să poarte un nume, au fost numite teste.

Nu ştii ce este un test? Poate ai urmărit vreodată Fashion TV. Este canalul cu cea mai mare concentraţie de femei frumoase pe secundă. Toate sunt fotomodele. În mod sigur ţi-ar plăcea să întâlneşti una în carne şi oase, pentru a-ţi etala cunoştinţele în materie de design vestimentar. Dar să petreci 24 de ore dintr-o zi cu ea e cu totul altceva. Acest altceva este un test.

Când stai foarte mult timp cu un om, ajungi să-i cunoşti destul de bine slăbiciunile şi defectele. Ceea ce are luminos era vizibil. Acum îi cunoşti şi partea de umbră, ştii ce este întunecat în el. Ai acces nu doar la ceea ce este frumos şi bun, ci şi la ceea ce este dezagreabil, primitiv sau insuportabil. Atuuri şi limite, puncte forte şi vulnerabilităţi – fiinţa lui îţi este dezvăluită treptat.

A-ţi asuma iubirea înseamnă a alege să trăieşti cu o persoană în totalitatea fiinţei ei. Înseamnă să vii în contact cu realitatea ei. Iar realitatea are defecte sau lipsuri. Teoretic, orice imperfecţiune a celuilalt te invită să te apleci asupra ta şi să transformi ceva în tine, pentru a-l putea transcende. Nimeni nu ştie mai bine ca mine această

teorie. Să vezi cum a funcţionat în cazul meu.

Iubita mea aparţine tipului perceptiv de personalitate, conform testului Myers-Briggs. Funcţia perceptivă descrie stilul de viaţă mai flexibil, în opoziţie cu funcţia judecaţivă, legată de un stil mai organizat. Perceptivii se adaptează cu uşurinţă la orice schimbare, rezolvă lucrurile din mers, sunt creativi şi mobili, nu se simt presaţi de timp, sunt relaxaţi şi capabili să absoarbă informaţie până în ultima clipă, înainte de a lua o decizie.

Apreciez toate aceste calităţi. Iar iubita mea nu este doar perceptivă. Este foarte perceptivă. Nu înţelegi, nu-i aşa? Ei bine, perceptivii mai au o latură. O dimensiune a acestei laturi, din punctul meu de vedere, care am o preferinţă mai netă pentru organizare şi ordine, este neglijenţa.

Neglijenţa este atunci când, mergând liniştit prin casă, mă întâlnesc cu o pereche de şosete simpatice care refuză cu obstinaţie să stea în dulap sau atunci când, pe masa de lucru, unde tocmai aliniasem totul, găsesc telefoane, agrafe, carneţele, ceaşca de ceai sau cărţi care au fost citite, dar se împotrivesc eroic aşezării în bibliotecă.

Probabil te amuzi citind aceste rânduri. Pentru mine n-a fost la fel de amuzant. Vreme de vreo 2 ani, mi-am tot repetat în gând chestia cu transcenderea, străduindu-mă, în realitate, să o schimb pe ea. Stimate prietene, îţi fac o confesiune: aceste războaie nu pot fi câştigate! Adversarii sunt invincibili. Este mult mai economicos şi înţelept să accepţi situaţia aşa cum este, încercând, eventual, să vezi ce poţi face tu pentru a deveni mai tolerant. În ce mă priveşte, mă aflu în plină transcendere şi cred că, până la sfârşitul vieţii, voi fi integrat disponibilitatea de a tolera migrarea obiectelor spre alte locuri decât cele stabilitate de mine ca naturale.

Testele pot fi privite şi din altă perspectivă. Este uşor

să fii cu cineva când este fericit sau prosper. Dar ce te faci când traversează faze de tristeţe sau microscopie a veniturilor financiare? Dacă atunci nu rămâi, acesta e semnul că te iubeşti doar pe tine şi plăcerile tale egoiste. Celălalt poate fi aruncat la gunoi, ca un pachet de biscuiţi consumat.

La fel de uşor este să ai o relaţie cu o persoană căsătorită. În primul rând, nu mai e nevoie să te angajezi. În al doilea rând, scapi de povara de a îndura, zi de zi, realitatea acelei persoane. Această sarcină îi revine altcuiva, iar tu te delectezi cu părţile apetisante şi vandabile. Din punctul tău de vedere, această diviziune a muncii este desăvârşită.

Ai observat cum creşte un copac? Când soarele apune, nu-şi aprinde un reflector. Când vine iarna, nu se mută pe alt meridian mai cald şi mai primitor. El rămâne pe loc, înfruntând ziua şi noaptea, călduri nefireşti şi friguri de crapă şi pietrele. El creşte înfruntând testele. La fel se întâmplă şi cu doi oameni care se iubesc, care îţi împart bucuria şi suferinţa. Ei se ajută unul pe altul şi se dăruiesc unul altuia, evoluând împreună.

Multe teste nu pot fi anticipate. Dar unele pot fi prevenite, aşa cum ne învaţă Ruth Peale (apud Ziglar, 2001): „Studiază-ţi partenerul ca pe un-animal rar, ciudat şi fascinant. Studiază-l permanent, pentru că el se va schimba permanent. Studiază lucrurile care îi plac sau îi displac, punctele tari şi slăbiciunile, dispoziţiile şi manierele. Nu ajunge doar să iubeşti pe cineva. Ca să ai o căsnicie reuşită, trebuie să şi-l cunoşti. Şi pentru a-l cunoaşte, trebuie să-l studiezi”.

Nu mai am decât o adăugire discretă. Şi nu te căsători înainte de a trece o vară şi o iarnă peste dragostea voastră!

11.7. Iubire şi responsabilitate

Asumare, angajament, muncă, răbdare, voinţă. E o

carte despre iubire şi cuplu, pentru oameni obişnuiţi, sau e o carte despre canotaj, pentru viitori campioni olimpici? Dubii firave de om rezonabil. Ţi le rezolv într-o clipă. Paginile pe care sunt înşirate aceste slove bine cumpănite se referă, evident, la canotaj, adică arta de a naviga pe oceanul uneori învolburat al vieţii tale de cuplu. Campionatul nu are decât doi competitori, tu, cel care te cunoşti, şi tu, cel care nu te cunoşti, iar medalia olimpică se acordă dacă linia de sosire e trecută de amândoi împreună. Acest lucru nu e deloc simplu, deoarece tu, în oricare din aspectele tale, parcă te-ai mai lăsa şi în voia vântului sau te-ai apuca de sporturi mai puţin pretenţioase cum ar fi tragerile (la tir, mă refer; este extraordinar cum se gândesc unii numai la sex). În plus, şi oceanul are valurile şi sinuozităţile lui.

În această aventură de o viaţă, din experienţa navigatorilor de succes, prezenţa şi manifestarea responsabilităţii sunt indicate. Dar ce înseamnă a fi responsabil? Pregăteşte-te pentru un răspuns in extenso, deoarece ador acest subiect. Şi voi începe prin a arăta ce nu este responsabilitatea.

De pildă, te plângi de faptul că bărbaţii profită de corpul tău, de banii tăi sau de relaţiile tale sus-puse. Aceasta nu este responsabilitate. Este iresponsabilitate. Dacă1 ar fi responsabilitate, în loc să te plângi, te-ai întreba: „Cum îi încurajez eu pe bărbaţi să profite de mine?” Eşti aproape turbat din cauza femeile care te resping. Aceasta este iresponsabilitate. Dacă ar fi responsabilitate, te-ai întreba: „Cum reuşesc eu să le fac pe femei să se îndepărteze de mine?” Eşti supărată şi dezamăgită de oameni pentru că nu te plac. Aceasta este, ai ghicit, iresponsabilitate. Responsabilitatea înseamnă să te întrebi: „În ce fel îi determin eu pe oameni să nu mă placă?” Nu înţelegi de ce simţi permanent o tensiune în ceafă. O să mă urăşti, dar îţi spun: asta este tot

iresponsabilitate. Responsabilitatea ar fi atunci când te-ai întreba: „Ce emoţii încerc să reprim, tensionându-mi muşchii gâtului?” în sfârşit, s-ar putea să-ţi plângi de milă pentru pasivitatea, indolenţa sau lipsa ta de voinţă. Iresponsabilitate, negreşit. (Prinzi repede.) Responsabilitatea reclamă o întrebare de tipul: „Cu ce scop sunt atât de inactivă sau leneşă?”

Iresponsabilitatea sau, pentru a fi elegant, gradele reduse de responsabilitate, sunt expresia disponibilităţii scăzute de a ne percepe drept principalii agenţi cauzali ai propriei noastre vieţi, adică ai gândurilor, sentimentelor şi acţiunilor noastre. Altfel spus, a fi responsabil înseamnă a fi prezent în propria mea experienţă, în fiecare moment şi a-mi asuma această experienţă în toate componentele ei (vitale, sexuale, afective, cognitive, pulsionale, volitive etc.). Când sunt responsabil, adică sunt în contact cu aici şi acum-ul experienţei mele în desfăşurare, mă pot adapta creativ atât la lumea internă, cât şi la lumea externă. Sunt responsabil, deci, cu abilitatea de a răspunde. În engleză jocul de cuvinte este şi mai clar: responsability, adică response-ability.

În psihoterapie, momentul decisiv este acela al asumării responsabilităţii. Din clipa în care clientul realizează că suferinţa este a lui, că viaţa lui îl priveşte pe el şi că nu o să vină nimeni să-i rezolve problemele, ceva se schimbă definitiv. Procesul vindecării este iniţiat, iar disponibilitatea clientului pentru practica responsabilităţii de sine garantează succesul terapeutic.

Nu vreau să sugerez ideea că putem avea un control absolut asupra vieţilor noastre. Există, pe lumea asta, accidente şi greşeli umane. Nu e foarte probabil să te trezeşti cu un avion la birou, pentru că nu e în fiecare zi 11 septembrie 2001. Cu intenţie, din neglijenţă sau din prostie, oamenii îşi produc rău unii altora. Suferinţa există şi uneori se instalează neinvitată în corpul sau în sufletul

nostru. Asupra unor întâmplări din viaţa noastră pur şi simplu nu deţinem controlul. Nu spun asta pentru a respinge teoria karmică din spiritualitatea orientală, ci pentru a lăsa loc şi pentru un pic de nedeterminare sau mister insondabil.

Este important să-mi asum responsabilitatea pentru viaţa mea, dar nu pot fi responsabil pentru ceea ce mi se întâmplă. Uneori am o contribuţie la ceea ce mi se întâmplă, alteori nu. De exemplu, dacă îi spun unui brav lucrător de la Poliţia Rutieră, „domnule Garcea”, am o contribuţie la amenda pe care o voi încasa, în urma unei amănunţite inspecţii tehnice de o oră. Dar ce vină am eu dacă ţin cu echipa din cartier, dar „los platanos”, susţinuţi de un stadion plin ochi numai cu olteni nervoşi, sunt chelfăniţi fără drept de apel de 11 tipi care numai în 90 de minute au câştigat salariul meu de la Universitate pe 5 ani? (Unii hâtri, sesizând infinit de uşoara frustrare din finalul frazei, ar putea comenta aşa: Eh, moşule, ai vrut facultate…)

Sunt întâmplări care efectiv nu ţin de noi, pe care nu le putem controla şi pentru care nu suntem responsabili. Dar suntem responsabili pentru răspunsul nostru (emoţional sau de altă natură) la aceste întâmplări.

Oricum am sta şi oricum ne-am învârti, responsabili pentru ceea ce trăim ca răspuns la ceea ce ni se întâmplă suntem doar noi înşine. Nu avem cum să fugim sau să ne ascundem de responsabilitate. Cu toate acestea, încercările şi modalităţile de evitare, deşi din start sortite eşecului, variază pe o scală de la cele mai sofisticate şi creative până la cele mai penibile şi neroade.

Negarea şi transferul responsabilităţii pentru ceea ce simţim, în cuplu, îmbracă forme nesfârşite. Din acest punct de vedere, psihologia umană este inepuizabilă.

EA este dezamăgită de El, pentru că uită constant să-i aducă flori. Dar EL nu e responsabil pentru dezamăgirea

El. EL este responsabil pentru memoria lui de câţiva biţi. Uitând să-i cumpere flori, El nu-i transmite, printr-un proces misterios, nu ştiu ce cantitate de dezamăgire. Dezamăgirea se naşte în EA, ca urmare a aşteptării pe care o avea de la EL. Aşteptarea, de asemenea, este a Ei. Dacă aşteptarea era mai mică şi dezamăgirea ar fi fost mai mică. Acesta este un punct în care sunt adesea întrebat dacă soluţia pentru a nu fi dezamăgiţi este să nu mai avem aşteptări. Câtă vreme suntem oameni este imposibil să nu avem aşteptări. Soluţia, deci, nu este să nu avem aşteptări, ci să ne asumăm responsabilitatea pentru ele.

EL este furios pe EA pentru că nu-i face de mâncare. O acuză de egoism sau de dezinteres. Dar EA nu este responsabilă pentru furia lui. Este o persoană liberă şi nu are nicio obligaţie în acest sens. La fel de bine el ar putea fi stupefiat de acest comportament, şocat sau uimit de propriile lui şabloane de gândire („Femeia găteşte în casă, bărbatul plăteşte masa la restaurant'). Toate aceste trăiri posibile sunt ale lui, îi aparţin şi numai el este responsabilitatea pentru ele. Dacă gluma se îngroaşă, ori îşi completează urgent cultura ştiinţifică, studiind câteva cărţi de bucate, ori, dacă nu poate ieşi dintr-un tipar tradiţional de aşteptare, îşi caută o femeie mai puţin mintoasă, dar mai expertă în materie de cartofi, mazăre, pătrunjel şi mărar. Ca o paranteză, agerimea sau coerenţa mintală şi arta culinară nu se exclud. Am un exemplu foarte aproape.

EA se simte umilită pentru că EL este stăpânul telecomenzii. (Apropo, un test bun pentru distribuţia puterii în cuplu este observarea acestui fapt mărunt.) îi spune că nu se gândeşte deloc la ea şi că se simte o piesă de mobilier. Dar el nu este responsabil pentru umilinţa ei, ci pentru lipsa lui de sensibilitate sau nevoia de a domina, de a-şi impune autoritatea în relaţie. Transformat, „Tu mă umileşti în fiecare seară" devine „EU mă simt umilită când

tu hotărăşti ce vom vedea la televizor”.

Aş putea să mai dau o sută de exemple, dar am restricţie pe numărul de pagini. Ai reţinut ideea de bază. Nu „celălalt e responsabil pentru ceea ce simt”, ci „eu sunt responsabil pentru ceea ce simt”. Când această mitologie relaţională este invalidată sau suprimată în terapia de cuplu, şansele unei înţelegeri cresc astronomic.

Unii studenţi, cu o minte mai iute, încearcă să demonteze această teorie cu un contraargument de tipul: dacă celălalt te loveşte, el este responsabil pentru durerea ta. Nu văd cum agresiunea fizică ar avea un statut diferit de cea psihologică. Dacă soţia ta tocmai ţi-a expediat un croşeu de dreapta, copiindu-l pe Doroftei, iar tu vezi stele verzi în plină zi, lucrurile sunt clare: ea este responsabilă pentru acţiunea de a te lovi cu măiestrie, iar tu eşti responsabil pentru ceea ce simţi, adică pentru durere. Dacă nu aveai un cap de inginer, ci de boxer, te-ar fi durut probabil mai puţin sau, cine ştie, poate deloc. Sensibilitatea cutanată de la nivelul maxilarului este a ta, deci şi durerea este a ta. Q.e.d. (Oricum, apreciez punerea în mişcare a neuronilor studenţeşti.)

Asumarea defectuoasă a responsabilităţii nu are loc doar în sensul deresponsabilizării, adică al renunţării la propria responsabilitate pentru a o atribui celuilalt. Când celălalt este făcut responsabil pentru ceea ce trăieşti, dacă responsabilitatea ar fi ceva material, ar fi ca şi cum l-ai încărca, fără niciun drept, cu o greutate. El are propria lui responsabilitate, deci propria lui greutate. În celălalt sens, al supraresponsabilizării, e ca şi cum te-ai încărca tu cu greutatea lui. Nu e simplu. Când eşti responsabil, eşti exact la mijloc. Nici nu ai renunţat la responsabilitate punând-o în cârca celuilalt, nici nu ai acumulat responsabilitate, „deposedându-l” pe celălalt. Nu eşti nici pe minus, nici pe plus. Eşti echilibrat!

Da’, vericule, m-ai putea întreba, are sens să fi

echilibrat? Ce ne iese la faza asta? Dacă ţi-aş spune că e ceva măreţ şi profund satisfăcător în a fi echilibrat, poate m-ai crede, poate nu. Aşa că te iau altfel.

Când îl învinovăţeşti pe celălalt şi îi transferi lui responsabilitatea ta, deşi obţii justificări, alibiuri sau amânări pentru întâlnirea cu tine însuţi, pierzi o orientare activă către mediu şi sentimentul autentic al puterii personale. S-ar putea să te simţi mai puternic, deoarece rămâi orb la limitele şi vulnerabilităţile tale, dar această trăire nu are niciun fundament real. În realitate, atribuindu-i celuilalt responsabilitatea ta, i-ai atribuit şi puterea ta. Chiar dacă refuzi să vezi asta, la nivel inconştient, ceea ce rămâne în urma acestei atribuiri este o trăire de neputinţă. Neputinţa şi devalorizarea inconştiente sunt blocante pentru evoluţie. „Dacă nu pot sau nu sunt capabil, ce rost mai are să mai încerc?” Dar ce poate fi mai rău decât a nu mai acţiona?

În literatura psihologică, cel care nu-şi asumă responsabilitatea pentru ceea ce se întâmplă în fiinţa lui, adică pe teritoriul lui, înăuntrul graniţelor lui, este fie o victimă, fie un dependent. Ambele categorii sunt profund nefericite şi angajate în comportamente autodistructive. Diferenţa mai fină dintre ele este următoarea: în timp ce dependentul îi permite altuia să decidă pe teritoriul lui, victima nu mai are propriul teritoriu, ci s-a mutat în teritoriul altuia care, bineînţeles, decide pentru el.

De exemplu, sunt victime aceia care trăiesc mai mult în rolurile lor decât în persoanele lor. Rolurile sunt prescrise social de tot felul de instanţe (tradiţia de familie, moravurile epocii, normele grupurilor de apartenenţă, educaţia etc.). Nefiind prezenţi în persoana lor, adică în nevoile şi sentimentele lor autentice, trebuie să fie totuşi undeva: pe un teritoriu străin. În cuplu, fidelitatea care vine din conformarea la o normă („Nu ai voie să ai o relaţie sexuală cu altcineva decât cu partenerul tău. Doar

prostituatele fac asta”) şi nu dintr-o nevoie interioară produce victime. În loc să fii stăpânul nevoilor tale, adică responsabil pentru nevoile tale, eşti sclavul interdicţiilor sau obligaţiilor. Este o tendinţă primejdioasă şi puţin conştientizată de a nu-ţi asuma responsabilitatea pentru propria viaţă şi de a încredinţa această responsabilitate unei normativităţi externe. Nu sunt partizanul imoralităţii şi dezmăţului sexual de dragul unei presupuse libertăţi. Cei care exaltă libertatea în acest fel, sunt departe de a fi „eliberaţi”. Vreau să spun doar că, în procesul gradat de asumare a responsabilităţii, oamenii îşi creează propriile norme interne. Uneori aceste norme coincid cu cele externe, alteori nu. Normele interne izvorâte sau create din adâncurile sau înălţimile fiinţei au avantajul de a fi flexibile, adică mai uşor de modelat şi schimbat decât cele externe, care sunt mai rigide şi au nevoie de consensul a mări mase de oameni.

Astfel, doi oameni care sunt la fel de fideli pot fi, în realitate, foarte diferiţi. Unul este fidel din datorie şi obligaţie. El vrea să aibă relaţii sexuale cu altcineva decât soţia lui, dar se teme de oprobriul social, de respingerea partenerei sau de un zeu puritan. Celălalt este fidel dintr-o nevoie interioară profundă. El îşi apreciază şi îşi doreşte soţia şi nimeni nu-i pare la fel de atrăgătoare ca ea. În timp, pentru unul fidelitatea este sclavie şi stagnare, pentru celălalt este libertate şi evoluţie.

Dacă ai. O minte sprinţară, m-ai putea întreba dacă această distincţie funcţionează şi în cazul infidelităţii. Răspunsul este DA. (Ce vrei, sunt un tip liberal.) Există o infidelitate care îţi blochează dezvoltarea, afundându-te într-o sexualitate superficială, degradantă şi consumptive Este cea de acum două paragrafe. Şi mai există o infidelitate, deşi denumirea este improprie. În relaţiile deschise, în care cei doi parteneri îşi respectă nevoile şi nu încearcă să pară altfel decât sunt, relaţiile erotice în afara

cuplului sunt acceptate. Nimic nu se face pe ascuns, transparenţa este totală, deoarece încrederea este totală. Îmi vine greu, desigur, să înţeleg ce niveluri de intimitate pot fi construite simultan pe mai multe fronturi. Doar am şi eu limitele mele. Dar sentimentul de a nu fi judecat şi de a fi acceptat în nevoile tale nu poate fi decât benefic pentru evoluţia individuală.

Dependenţii sunt cei care aşteaptă să le dai „mură în gură”. Ei sunt convinşi că tu eşti responsabil pentru împlinirea nevoilor lor. Libertatea de a decide pentru ei înşişi îi înspăimântă. Dependenţa este un soi de parazitism, întrucât pentru a supravieţui ai nevoie de altcineva. Dependenţa exclude alegerea şi, pentru că iubirea este o alegere, exclude iubirea. Dependenţa nu este iubire! „Dar ce este?”, m-ai putea întreba candid. Hai să o lămuresc şi pe asta.

Dependenţa este o boală. Ca orice boală, are forme mai uşoare şi mai grave. Dacă eşti foarte dependent, iar partenerul moare sau te părăseşte, s-ar putea să-ţi vină nişte gânduri ciudate. Dacă dependenţa este mai mică, s-ar putea să te enervezi dacă nu te mai duce cu maşina la serviciu. Aceasta este forma uşoară.

Pentru că suntem oameni, noi toţi avem nevoie de dependenţă. Ne surâde ideea de a fi îngrijiţi sau hrăniţi fără a ni se cere nimic în schimb, de a fi apăraţi de cineva mai puternic, de a primi, necondiţionat, tandreţe şi mângâieri de la cineva căruia să-i pese de noi. Nu există nimic nesănătos în aceste nevoi, dimpotrivă, ele sunt profund umane. Nimeni dintre noi, oricât de matur, independent sau puternic ar fi, nu s-ar supăra dacă cineva s-ar oferi să aibă grijă într-o anumită măsură de noi. În relaţiile de cuplu armonioase, partenerii au frecvent grija unul de celălalt, fără a se percepe, din acest motiv, slabi din punct de vedere psihologic sau imaturi.

Problemele nu apar din cauza existenţei nevoilor de

dependenţă, existenţă ce este universală, ci a intensităţii acestor nevoi. La unii oameni, dorinţele de a primi atenţie şi grijă, împreună cu emoţiile asociate loc depăşesc un anumit prag. Dincolo de acest prag, dependenţa devine toxică. Deşi valoarea pragului nu poate fi determinată riguros, fiind diferită de la om la om, depăşirea ei poate fi distinsă din felul cum nevoile de dependenţă ajung să conducă sau să dicteze felul de a trăi al unei persoane. Rezervoarele afective nu sunt niciodată umplute. Este ca şi cum ai avea un sac în care oricâtă grijă, suport sau afecţiune ai pune, nu se umple niciodată, întrucât nu are fund.

Dacă torni grâu într-un sac obişnuit, la un moment dat vei avea un sac plin cu grâu. Dar dacă torni grâul într-un sac fără fund, nu vei şti niciodată ce fel de sac este acela. În acelaşi fel dependentul nu are o identitate. El este întotdeauna o parte a ceva mai mare, de care depinde pentru a se defini. În relaţia de cuplu, dependentul se defineşte pe sine prin partenerul lui. Ştiindu-te chiţibuşar, te-ai putea gândi că noi toţi ne raportăm la ceilalţi pentru a şti cine suntem. Această afirmaţie este parţial adevărată. În procesul conturării şi dezvoltării individualităţii ceilalţi sunt, într-adevăr, repere. Dar nu sunt decât repere exterioare. Un om relativ echilibrat şi individualizat se raportează atât la repere exterioare, cât şi la repere interioare (valori, obiective, norme). Ei ştie cine este, atât prin prisma a ceea ce fac ceilalţi în raport cu el, cât şi în lumina a ceea ce a făcut sau simte că ar putea face în viitor. Dependentul nu are decât repere externe. El nu ştie sau nu vrea să ştie că există şi repere lăuntrice, chiar foarte respectabile. Când descoperă aceasta în terapie, este uluit.

Din nefericire, în afara terapiei efortul de a căuta înăuntrul tău pentru a-ţi recupera puterea este sublim, dar lipseşte cu desăvârşire. Confortul de a avea pe cine care să

răspundă la plânsetele tale simbolice, desfătarea de a fi ţinut în braţele unui partener înlocuitor pentru MAMA sau TATA sau plăcerea de a fi îngrijit ca un bebeluş nu sunt chiar de colo. Dar relaţiile stabilite pe aceste baze nu vor evolua spre împlinire. Partenerii dependenţi sunt interesaţi de creşterea psihologică, dar pe invers: ei se străduiesc să nu crească. Ca atare, partenerii lor nu sunt căutaţi pentru calitatea lor unică de adulţi, ci pentru capacitatea de a interpreta roluri parentale.

Încă o dată, orice relaţie bună are elemente vindecătoare în dinamica ei. Există momente când ea joacă rolul mamei hrănitoare, iar el rolul tatălui înţelept. Fiecare este, din când în când, un părinte bun pentru celălalt, compensând, prin prezenţa lui, deficitul creat de un părinte imperfect. Dar niciunul nu îngheaţă în aceste roluri. Când lucrul acesta se întâmplă, partenerii se folosesc de relaţie pentru a-şi conserva laturile infantile şi iresponsabile.

Nici celălalt versant, al supraresponsabilizării, nu este mai vesel. Unii părinţi îşi atribuie, inconştient, calităţile şi defectele, eşecurile şi succesele copiilor. Dacă micul vandal a devastat magazinul de jucării, aceasta mi se datorează mie, care nu sunt o mamă bună. Nu are nicio legătură cu tatăl lui scandalagiu. De asemenea, dacă neasemuita comoară se plânge de dureri de dinţi, eu sunt vinovată. Nu are nicio legătură cu tonele de ciocolată consumate la bunici. În sfârşit, mie mi se datorează premiul la olimpiadă. Dacă nu-i plăteam meditaţiile, nu ar fi depăşit nici etapa pe şcoală. Tendinţa de a-ţi asuma responsabilitatea pentru trăirile celuilalt, numită şi complexul salvatorului, are rădăcini multiple. Poate ai fost obligat de viaţă să te maturizezi mai repede, să-ţi asumi prematur responsabilităţi pe care părinţii tăi bolnavi nu le puteau îndeplini. Poate unul din părinţi a lipsit la propriu şi ai fost nevoit să-l înlocuieşti, în relaţie cu celălalt părinte

sau cu fraţii mai mici. Poate ai avut o mamă profund nefericită de relaţia cu soţul ei, iar tu ai devenit prietena şi confidenta ei, deşi nu aveai forţa necesară pentru a-i conţine trăirile negative. Sau poate că ai avut o familie numeroasă, fiind forţat să fii părinte de substitut când părinţii reali erau la muncă. Nu în cele din urmă, s-ar putea să ai un Ego atât de inflamat, încât să ţi se pară că tot ce se întâmplă are de-a face cu tine. Sau un sentiment de omnipotenţă, compensator pentru gândurile şi trăirile inconştiente, autodevalorizante, să te împingă să intervii în vieţile oamenilor, pentru a-i salva, a-i ajuta sau a-i drege.

În profesiunile centrate pe oferte de ajutor (asistent social, psiholog, psihoterapeut), complexul salvatorului este foarte popular. Fiindu-mi dor de puţină analiză de profunzime, o să-l examinez pe scurt în continuare.

Ca orice om, am nevoie de ceilalţi, în calitatea lor de ofertanţi de sprijin afectiv. Această trebuinţă este numită uneori pulsiune orală. În raport cu pulsiunea, atitudinile Eului nu pot fi decât două: identificare/ asumare sau respingere. Identificarea mă apropie de acea nevoie de dependenţă care e absolut o.k. Ceea ce o face o.k. este nivelul ei optim, care reprezintă un vector energetic remarcabil, deci un atu, în stabilirea de contacte sociale.

Respingerea pulsiunii mă aduce în stadiul de a nu mai fi conştient de nevoia mea de celălalt ca potenţial sprijin afectiv. Desigur, această nevoie continuă să existe înăuntrul meu, dar pe un etaj inconştient. Faptul că nu este satisfăcută mă face să fiu frustrat. Fac faţă conştient acestei frustrări? Nicidecum, pentru că nu o pot recunoaşte. Dacă eu nu am nevoie de ceilalţi, cum să fiu frustrat de absenţa lor? E logic. Dacă nu compensez această frustrare devin un tip singuratic, trist, rece în relaţiile interpersonal. Mulţi specialişti continuă să confunde singuraticii cu solitarii. Solitarii au o pulsiune orală mai redusă, pe care o admit şi o satisfac. Ei preferă

singurătatea, dar atunci când sunt în contact social au o reală disponibilitate pentru bucurie şi căldură.

Pot răspunde acestei frustrări într-o manieră inconştientă, printr-un mecanism compensator de tipul formaţiunii reacţionale. Contrainvestirea puternică mă distribuie în rolul de mare succes social al bunului samaritean. Eu ofer susţinere aparent dezinteresat. De fapt, ofer sprijin afectiv deoarece am nevoie de sprijin afectiv, dar nu pot să recunosc asta.

Acesta e salvatorul. El îşi maschează frustrările printr-o atitudine de întrajutorare socială. Dacă nu primeşte ceea ce aşteaptă inconştient, se arată extrem de dezamăgit de oameni sau îi critică de pe o poziţie de superioritate morală („Oamenii sunt răi şi nerecunoscători. Orice aş face pentru ei nu se vor schimba”).

Sper că se vede cu ochiul liber cum asumarea unor responsabilităţi care nu ne privesc, încercarea de a satisface, în primul rând, nevoile celorlalţi şi atribuirea iluzorie a puterii peste sentimentele lor ne fragmentează personalitatea şi ne împiedică să ne recunoaştem propriile frici, suferinţe sau dorinţe neîmplinite. Cerem puţin şi dăruim mult, deoarece nu credem că merităm să primim, că e prea târziu ca să ne mai vină rândul sau că suntem atât de puternici încât nu mai avem nevoie de nimic.

În cuplu, a te simţi responsabil pentru ceea ce simte celălalt întreţine o senzaţie dulce de putere şi influenţă asupra partenerului. E greu să renunţi la iluzia atotputerniciei asupra emoţiilor şi sentimentelor lui. Asta ar însemna să te diferenţiezi, să te smulgi din simbioza cu o altă persoană şi să-ţi dai voie să fii tu însuţi, pentru a continua marea aventură a evoluţiei.

Dacă individualitatea ta continuă să fie înăbuşită sau invadată de elemente străine, natura îşi va cere, în ultimă instanţă, drepturile, printr-o boală fizică sau o afecţiune psihologică, în ce mă priveşte, sunt foarte tentat să privesc

orice maladie fizică drept o traducere simbolică, în planul corpului, a unui dezechilibru de pe nivelurile mai subtile ale vieţii interioare.

Pe de altă parte, răspunzând nevoii de diferenţiere şi trecând-o, prin asumare, într-un registru de comportamente conştiente, ai şansa de a trăi, tot mai profund, sentimentul împlinirii. Când Eul intră în relaţie cu Sinele, când devii un mod de exprimare pentru ceea ce este mai adânc şi mai original în tine însuţi, universul întreg sărbătoreşte. Este un fel de festivitate de absolvire la scară cosmică. Nu se ştie exact ce va urma, poate că aceasta n-a fost decât şcoala primară, dar astea sunt mistere care te privesc doar pe tine.

Revenind la asumarea şi practica responsabilităţii faţă de sine, aş vrea să-i analizez implicaţiile practice pentru relaţia de cuplu. Cum se răsfrânge, cum influenţează şi ce înseamnă, pragmatic, autoresponsabilitatea în parteneriatul de cuplu?

1. SUNT RESPONSABIL PENTRU ÎMPLINIREA NEVOILOR ŞI DORINŢELOR MELE.

Hai că-i tare! Atunci la ce bun să te mai implici sau să te mai enervezi într-o relaţie, dacă celălalt nu are niciun fel de responsabilitate ca tu să te simţi bine sau fericit!

Da. Îţi voi arăta cum stă treaba, dar într-un limbaj mai puţin preţios. Când afirm că sunt responsabil pentru nevoile mele mă refer la faptul că nimeni nu este obligat sau dator să mi le împlinească.

Ai fost admis la Facultatea de Drept şi îţi doreşti să practici avocatura, să te cunoască lumea şi să câştigi 5.000 USD pe lună. Pentru unii, acest venit pare o glumă proastă în România. Pentru un avocat bun este o aspiraţie legitimă. Dar ştii ce trebuie să faci până în acest punct? Câteva lucruri, de la a învăţa pe brânci Civilul şi Penalul, până la a potrivi zahărul din cafeaua Maestrului. Nimeni nu va face aceste lucruri în locul tău. Dacă nu eşti dispus să-ţi asumi

responsabilitatea pentru împlinirea acestei dorinţe, dorinţa ta nu va deveni niciodată realitate, iar tu nu eşti decât un visător cu ochii deschişi.

Nimeni nu are obligaţia de a-ţi realiza dorinţele sau de a-ţi împlini nevoile. Soţia ta nu e obligată la servicii sexuale dacă „ţi s-a sculat” (iartă-mă, iar vorbesc precum un academician), partenerul tău nu e dator să muncească şi să câştige mai mult decât tine. Nu există niciun comandament misterios după care femeile trebuie să mânuiască abil cratiţe şi polonicul, iar bărbaţii nu au fost înscăunaţi de zei în dreptul volanului.

Orice dorinţă, nevoie sau emoţie pe care o ai vine dinlăuntrul tău şi asta te face responsabil pentru ea. E foarte posibil să ai nevoie de altcineva pentru a ţi-o satisface. În niciun caz nu neg asta. Ceea ce încerc să subliniez este că nimeni nu e obligat să ţi-o satisfacă. De ce? Pentru că tu nu eşti stăpânul nimănui, nu ţi-a oferit nimeni dreptul asupra vieţii, talentului sau energiei altcuiva şi nimeni nu este supusul sau sclavul tău.

Atunci când nu depinde exclusiv de tine, cel mai bun lucru pe care-l poţi face este să te exprimi: „Te rog să-mi calci pantalonii kaki. Ultima dată când am încercat eu au venit pompierii” sau „Aş vrea să plăteşti tu cablul. Când am fost eu, mi-a spus casiera că nu era nevoie să vin cu televizorul”.

Dacă cineva îţi ascultă nevoia şi ţi-o împlineşte, acesta este un miracol. Nimic nu-l constrânge la aşa ceva şi totuşi a făcut-o. Ţi-a preparat mâncarea ta favorită, a spălat vasele, a ieşit cu tine la un jogging sau ţi-a cumpărat flori. Poate ţi se pare un fapt minor, în jurul căruia fac prea multă gălăgie. Te asigur că este un miracol. Omul acela, fără să fie forţat de nimic, a ales să-ţi împlinească dorinţa. Ţi-a dăruit ceva, dar putea să nu o facă. În viaţa de cuplu aceste miracole se produc de zeci de ori pe zi, fiind, adesea, neobservate, din acest motiv

simplu: crezi că celălalt este răspunzător pentru nevoile tale.

Prietene, îţi repet: nu este! Nu este obligat să-ţi ofere tandreţe. Dacă îţi oferă, aceasta este o minune. Nu are datoria să te încurajeze şi să te susţină. Dacă o face, s-a petrecut ceva formidabil. Are dreptul să nu te asculte şi să nu te înţeleagă. Dacă te ascultă şi te mai şi înţelege pe deasupra, fii sigură că cineva din Cer şi-a băgat coada. (Cum, nu ştiai că şi Dânsul are coadă?) w în sfârşit, înainte ca cineva să-ţi ia în considerare nevoia, fii pregătit să răspunzi cu seriozitate la întrebarea: „Ce sunt gata să fac pentru a obţine ceea ce-mi doresc?”. Străduieşte-te ca răspunsul să fie altul decât „Nu pot să fac nimic, nu depinde de mine”. Când dorinţele sunt realiste, întotdeauna există ceva, mai mic sau mai mare, care depinde de tine. Iar dacă dorinţele sunt irealizabile, depinde doar de inteligenţa ta pentru a le distinge ca atare.

Dacă scopurile tale nu pot fi atinse fără participarea altor oameni, fii conştient de ceea ce au nevoie, la rândul lor, aceşti oameni pentru a te susţine sau pentru a coopera cu tine. Află dacă le poţi oferi ceea ce pretind. Respectându-le nevoile şi venind în întâmpinarea lor faci ceva, indirect, pentru nevoile tale. Este ca în faimoasa pildă hasidică despre Rai şi Iad:

Un rabin l-a întrebat odată pe Dumnezeu despre Rai şi Iad. „Îţi voi arăta Iadul”, a spus Domnul. Şi l-a dus pe rabin să vadă o masă rotundă. Oamenii care stăteau la masă erau cumplit de înfometaţi, ceea ce părea ciudat, fiindcă în mijlocul mesei stătea o strachină mare cu carne fiartă. Mirosul cărnii era delicios şi rabinului îi lăsa gura apă. Oamenii din jurul mesei aveau fiecare câte o lingură cu coadă foarte lungă. Ei ştiau că pot să întindă lingurile până la strachină şi să-şi ia de acolo câte o bucată de carne. Dar cum cozile lingurilor erau mai lungi decât

braţul omenesc, nu-şi puteau aduce mâncarea la gură. Rabinul a văzut că suferinţa lor era peste măsură de mare.

Domnul a spus: „Acum poţi vedea raiul”. Au mers în altă cameră, nu foarte diferită de prima. Au văzut acolo tot o masă mare, rotundă, tot cu o strachină de carne fiartă în mijloc şi, tot ca înainte, oameni în jurul mesei care ţineau în mâini linguri cu cozi lungi. Dar în rai erau toţi bine hrăniţi. Fericirea le lumina chipurile şi camera răsuna de voie bună. Văzând uimirea rabinului, Domnul a spus: „E simplu, dar pentru asta e nevoie de o anumită pricepere. Au învăţat să se hrănească unul pe celălalt” (Timothy Miller, 1999).

2. SUNT RESPONSABIL PENTRU NIVELUL DE CONŞTIENTIZARE DIN VIAŢA MEA.

În toate activităţile mele am alternativa de a fi prezent cu mai multă sau mai puţină conştiinţă, în acelaşi fel cum, în camera mea, în timpul nopţii, pot aprinde trei becuri de 100 de waţi, o lumânare sau pot orbecăi pe întuneric. În acest fel diferă căutarea conştientizării de nepăsare sau chiar de evitarea ei sistematică.

În fiecare secundă noi alegem nivelul de conştienţă la care funcţionăm. Bineînţeles, fără un efort metodic şi răbdător nu putem fi conştienţi dincolo de anumite praguri. Da, înăuntrul unui interval comun celor mai mulţi oameni, putem opta pentru un nivel mai scăzut sau mai înalt de conştientizare.

În relaţia de cuplu îmi pot învinovăţi partenera pentru faptul că mă simt nefericit sau, fiind mai conştient, îmi pot asuma responsabilitatea pentru pasivitatea de care dau dovadă. Îmi pot acuza soţul că mă înşală sau, funcţionând pe un nivel de conştiinţă mai înalt, pot înţelege că a rămâne cu el e alegerea mea. Mă pot simţi dependentă de banii pe care el îi câştigă sau pot încerca să mă descurc şi singură. Pot fi disperat pentru că m-a părăsit sau pot alege să văd oportunităţile deschise de acest fapt.

În orice situaţie, ne putem focaliza capacităţile de a fi atenţi, a gândi şi a înţelege sau le putem defocaliza, evitând conştientizarea. Putem alege să acţionăm cu nivelul de conştienţă la maxim.

De exemplu, mă pot arunca într-o relaţie sexuală fără nicio precauţie sau pot preîntâmpina atent arzătoarea dorinţă a milioane de spermatozoizi de a popula globul, pot rămâne într-o relaţie în care se ţipă la mine şi uneori sunt lovită sau pot realiza că există şi bărbaţi capabili să se controleze. Mă pot simţi exploatat şi manipulat de partenera mea sau îmi pot asuma propria vulnerabilitate la manipulare.

Nu te aştepta să fie cineva responsabil pentru gradul de conştientizare din acţiunile tale. Conştienţă ta este regatul tău, pe care tu hotărăşti dacă îl conduci ca un monarh autentic sau ca un paj nepriceput. Te poţi descurca şi cu mai puţină conştienţă, dar nu te mira dacă alţii sunt mult mai fericiţi şi împăcaţi cu sine.

Nu sunt campion mondial la conştientizare şi, într-un fel, ceea ce scrie aici este un îndemn şi pentru mine însumi (Ce vrei, şmecher de Bucureşti!). Dar am învăţat, în timp, să am încredere în mintea mea, să-i descopăr posibilităţile şi să-i permit să le manifeste, aducând mai multă lumină în ceea ce eu credeam că e un bulevard din centrul Parisului, dar nu era decât o străduţă din Kabul, pe timpul preacuviosului Bin-Laden.

3. SUNT RESPONSABIL PENTRU VALORILE DUPĂ CARE MĂ GHIDEZ.

Unele valori sunt adoptate pasiv, fără a fi trecute prin filtrul gândiri personale, fără a le fi cântărit potenţialul binefăcător sau toxic. În virtutea faptului că sunt împărtăşite de mai mulţi sau preţuite de câţiva oameni semnificativi, le accepţi fără întrebări suplimentare. În timp, ajungi să crezi că ele te reprezintă sau că sunt chiar natura ta.

S-ar putea să ţi se pară „normal” ca o femeie să stea în banca ei, să te asculte şi să se conformeze directivelor şi deciziilor tale mustind de înţelepciune. Ai preluat această valoare de la tatăl tău, acesta de la tatăl lui şi tot aşa pe linia timpului, până la strămoşii noştri aşezaţi în jurul focului, discutând despre ultimele metodologii de aruncare a bolovanului. Nu e exclus să fii convinsă că misiunea bărbatului pe Pământ este să muncească din greu, pentru a finanţa călătoriile tale ştiinţifice la Shopping Center sau dezbaterile intelectuale cu Christian Dior şi Nina Ricci. O valoare primită de la mama, mătuşa sau bunica ta.

Am dificultăţi serioase în a percepe valorile neexaminate critic altfel decât periculoase. Mă refer aici la ceea ce ar părea valori absolute, precum adevărul, frumuseţea sau binele. Să-ţi dau câteva exemple.

Dacă acasă ai câteva guri de hrănit („familie mare, remuneraţie după buget...”), îi vei spune şefului tău ceea ce gândeşti despre el, anume că nu ţi-ai imaginat despre cineva că poate fi atât de incompetent? Te vei căsători cu o frumuseţe fizică răpitoare, incapabilă să calculeze cât fac 2000 + 2 – 2? (Jur că e un exemplu concret!)

Vei considera o dovadă de bunătate să-ţi stimulezi soţul căzut în patima băuturii cu lecturi din Gosser sau Stela Artois?

Uneori e nevoie de mult curaj pentru a ne reconsidera convingeri profunde care ne-au fost inoculate cu privire la ceea ce este bun sau corect. Dar nu există altă cale. Nimeni nu poate hotărî pentru noi ceea ce este cel mai important pentru noi.

Când cineva îţi alege valorile, este practic imposibil să te simţi împlinit şi întreg. Pentru tatăl tău era important să-şi ţină promisiunile, dar nu găsesc nimic condamnabil în atitudinea lui autoritară şi dominatoare. Cum ştii că tu nu funcţionezi altfel? Pentru mama ta era important să caute permanent vinovaţi, să critice şi să nu fie niciodată

mulţumită. Poate că tu nu eşti aşa. Pentru profesorul care-ţi plăcea cel mai mult era crucial să fii cuminte în timpul orei, chiar dacă nu-ţi zbârnâia mintea. Prin ce-ar fi mai rău un copil foarte isteţ, dar obraznic?

Părinţii, bunicii, educatorii, profesorii, prietenii, eroii din filme, cărţi sau reviste – cam astea sunt resursele din care provin valorile noastre. De la felul cum ne îmbrăcăm şi timpul pe care-l petrecem în faţa oglinzii şi până la casa în care locuim şi alegerea de parteneriat, impactul valorilor asupra vieţilor noastre nu poate fi măsurat. Aceste instrucţiuni pentru ceea ce este bun şi rău, drept şi nedrept, pentru ceea ce e permis şi ceea ce e interzis dau unicitate stilurilor de viaţă. În ultimă instanţă sunt decisive pentru sentimentele de unitate şi integritate personală.

Acestea fiind datele, a-ţi descoperi, investiga, schimba sau întemeia ierarhia valorilor nu sună deloc a ceva ce suferă amânare. S-ar putea să fii obişnuit cu această practică prin exemplul neînfricaţilor noştri conducători (vezi simpaticele tergiversări ale închiderii întreprinderilor falimentare). Dar chiar şi ei, dacă ai observat, în faţa exigenţelor realităţii de la Bruxelles sau Strasbourg, dau semne vizibile de interes pentru naţiune.

În viaţa de cuplu, a-ţi cunoaşte propria ierarhie valorică nu e suficient. E nevoie să cunoşti şi ierarhia valorilor partenerului tău, pentru a vedea dacă poţi intra într-o relaţie armonioasă şi satisfăcătoare pentru amândoi, iată un exemplu de dialog pe care îl poţi purta mintenaş cu tine însuţi sau cu partenerul de cuplu:

Î: Care e cel mai important lucru pentru tine într-o relaţie?

R: Să mă simt iubita.

Î: Care e cel mai important lucru care te face să te simţi iubită?

R: Sprijinul şi susţinerea pe care le primesc atunci când am nevoie.

Î: Ce anume face atât de importante sprijinul şi susţinerea?

R: Am sentimentul că sunt importantă pentru cineva, că există cineva căruia îi pasă de mine.

Î: Ce înseamnă pentru tine să fii importantă?

R: Este esenţial. Este ceva ce mi-a lipsit întotdeauna în relaţia cu tatăl meu.

A fi iubită, a fi sprijinită şi a te simţi importantă pentru cineva – iată deja o listă de valori. Unii autori s-ar aventura să le clasifice prin întrebări de tipul „Ce e mai important pentru tine – să fii iubită sau să te simţi importantă pentru cineva?”. Din curgerea răspunsurilor îmi par atât de întreţesute, încât departajarea lor e lipsită de sens. Mai degrabă le văd ca o constelare de valori situată pe prima poziţie în ierarhia valorilor. Ocupanta următoarei poziţii e scoasă la iveală tot prin dialog îi în afară de a fi iubită, care e următorul lucru care contează pentru tine într-o relaţie?

R: Să fiu încurajată atunci când mă confrunt cu situaţii problematice.

Î: Ce ar însemna asta pentru tine?

R: Ar însemna să simt că am potenţial valoros şi că e nevoie doar să fie stimulat pentru a se manifesta.

Iar ca verificare:

Î: Ai accepta să fi încurajată de cineva, dar fără să ai sentimentul că acelei persoane chiar îi pasă de tine?

R: În niciun caz. Prefer să contez pentru cineva, chiar dacă asta ar însemna ca în situaţii dificile să fiu lăsată singură.

Î: În acest caz cum ţi-ai da seama că eşti totuşi importantă pentru cineva?

R: Mă aştept ca, dacă nu reuşesc, să existe o persoană care să mă accepte şi să creadă în mine. Chiar dacă nu mai face nimic altceva, faptul de a crede cineva în mine reprezintă un suport.

Ordonarea valorilor nu este un proces simplu. În sufletele noastre, unele valori sunt atât de suprapuse, încât distingerea lor e o operaţiune de mare rafinament. Dacă ai identificat câteva valori sau seturi de valori, pentru a le ordona e util să te întrebi ce s-ar întâmpla dacă ai scoate una din ele sau, dacă ar fi să renunţi la una din două valori, care ar fi aceasta.

De pildă, dacă valorile sunt iubirea, încurajarea, susţinerea, corectitudinea, inteligenţa, comunicarea, frumuseţea fizică, statutul social şi banii, ai putea întreba:

Î: Dacă ai avea de ales între a fi iubită de un partener sărac şi a avea un partener bogat, dar care să nu te iubească, ce ai alege?

R: L-aş alege pe al doilea. (Măi, dar ce credeai, că n-am intrat în economia de piaţă?)

Î: Dar dacă ar trebui să renunţi dintre bani şi statut social, la una din ele?

R: Aş renunţa la partenerul cu bani pentru cel cu statut social. (Coerentă tipa! Dacă ai statut social până la urmă vin şi banii.)

Î: Şi ce ai alege între corectitudine şi statut social?

R:??? (Aici dialogul s-a întrerupt, intervievatorul fiind considerat derealizat).

Lăsând râsu-plânsu la o parte, dezvoltând o listă de valori şi ierarhizându-le e posibil să fii surprins de ceea ce găseşti. După ce îţi revii din şoc, vei înţelege ce stă în spatele unora dintre comportamentele tale în relaţie. Devii conştient de ceea ce te face să-ţi canalizezi energia în anumite direcţii. De exemplu, deşi susţii în gura mare cât de importanţi sunt pentru tine copiii, poţi afla de ce eviţi să-i concepi. Sau invers, deşi afirmi că preţuieşti statutul socioprofesional, poţi înţelege de ce ai făcut 2 copii la 2 ani distanţă, ieşind din circuitul profesional cel puţin patru ani.

Valorile au o incredibilă încărcătură emoţională. Doi

oameni aliniaţi valoric pot rămâne împreună o veşnicie. Şi doi oameni cu ierarhii extrem de diferite pot rămâne împreună foarte mult timp. Cred că ceva de genul ăsta se întâmplă în Infern. (Pentru curioşi, infernul relaţiilor de cuplu este localizat pe Pământ.) Un fumător învederat şi o nefumătoare militantă, un pudic şi o nimfomană, un alcoolic notoriu şi o abstinentă de vocaţie, ce spui de aceste cupluri?

Cele mai multe cupluri, desigur, nu stau la astfel de extreme. Important este să detecteze valorile pe care le au în comun pentru a le folosi drept punte între cele care diferă. De asemenea, contează disponibilitatea de a sprijini, accepta şi hrăni valorile celuilalt. Când aceste lucruri se întâmplă, ele stau la baza unor relaţii durabile, temeinice şi reconfortante.

Ar mai fi ceva de adăugat. Când celălalt îţi face cunoscută ierarhia lui valorică, nu te opri a cuvintele pe care le foloseşte. Cuvintele sunt înşelătoare. Ele sunt doar etichete pe sticle cu conţinuturi foarte diferite. Elucidează aceste conţinuturi, aflând semnificaţiile personale. Nu uita) *a* fiecare dintre noi are alt dicţionar în cap.

Pentru unul, a se distra ar putea însemna să zboare cu parapanta, să schieze la Poiana îraşov sau să conducă o Harley-Davidson cu 200 la oră. Pentru altul distracţie înseamnă o doză e Ecstasy, ceva pileală şi lecturi în grup din Kama Sutra. Dacă există vreo legătură între aceste acţiuni, te rog să mi-o arăţi şi mie. Mai mult decât atât, pentru un al treilea o valoare puternică ar putea fi nu distracţia, ci curajul, curajul însemnând, ca să vezi, să zboare cu parapanta de pe Tâmpa şi să aterizeze în parcul din Valea Cetăţii. Pentru acesta, distracţie ar fi atunci când se uită la Ally McBeal şi John Cage, proaspeţii pensionari din serialul care a lansat siluetele anorexice.

Şi ar mai fi ceva de adăugat. În NLP (programarea neurolingvistică) se numesc proceduri de evidenţă. Se

referă la modalităţile prin care oamenii evaluează dacă valorile au fost sau nu atinse. Mai simplu, procedurile sunt seturi de scopuri şi acţiuni care trebuie realizate. De exemplu, dacă în cuplu valoarea ta fundamentală este comunicarea, ce anume ar trebui să se întâmple pentru a şti dacă ea este atinsă? Când te întorci de la job, să-i povesteşti partenerului ce ţi s-a întâmplat peste zi cu lux de amănunte? S-o asiguri că între tine şi secretara ta cu trup de fotomodel nu e nimic? Să o interoghezi cu privire la felul cum şi-a petrecut ea ziua? Să o saluţi şi apoi să te afunzi în fotoliu, pentru a descifra dilemele şi observaţiile culturale din „Playboy”?

Mai există un motiv pentru care procedurile de evidenţă merită să fie cunoscute. Timpul are un obicei prost: trece şi le uzează. Devin demodate şi depăşite. Dacă o valoare importantă este frumuseţea fizică, procedura de evidenţiere a ei ar putea fi o înfăţişare gen Halle Berry sau Liv Tyler. Peste 20 de ani însă, e improbabil ca partenera ta să mai arate aşa. Ţi-ai păstrat valoarea, atractivitatea fizică, dar nu ţi-ai actualizat procedura de evidenţă. Invers, s-ar putea să-ţi menţii conştient procedura, dar inconştient să-ţi fi schimbat valoarea. Adică să fi depus eforturi înfiorătoare să arăţi la 40 de ani ca la 20, să fi reuşit şi, cu toate acestea, să nu fii mulţumită. De ce? Pentru că, între timp, pentru tine nu mai contează aşa de mult cum arăţi. Frustrarea resimţită, în acest caz, e o mană cerească. Ea te anunţă că există o incongruenţă sensibilă între comportamente/ proceduri de evidenţă şi valori, adică investeşti prea mult în ceva ce, de fapt, nu mai preţuieşti.

Ca şi cum nu era suficient, procedurile de evidenţă mai au un punct slab. Sunt periculoase dacă sunt prea specifice. Ştiu la ce te gândeşti. Dacă sunt nespecifice nu e bine, dacă sunt prea specifice, iar nu e bine. Câtă bătaie de cap. Aşa e. Relaţia de cuplu angrenează multe părţi ale corpului: sexul, inima şi, de ce nu, bibilica.

Dar ce înseamnă „prea specifice”? Să presupunem că valoarea ta în cuplu este bunăstarea materială, iar procedura conţine caracteristici de tipul: director executiv într-o companie multinaţională, 2.500 de parai pe lună, casă în Aviatorilor, Peugeot 406. „Prea specific” înseamnă că ai început să umbli cu Gerovitalul la tine şi încă nu l-ai găsit. Este grozav să ai o imagine a ceea ce cauţi, dar imaginile prea exacte reprezintă garanţia pentru frustrare. Nişte contururi mai estompate şi mai clarobscur ar putea fi salvatoare.

4. SUNT RESPONSABIL PENTRU RESPECTUL PE CARE Mi-L PORT.

Aici e aici. Nu te aştepta să fii respectat dacă tu nu eşti primul care să te respecţi. Mulţi cred că pentru a fi respectat e necesar să fii cine ştie ce şef, să ai o căruţă de bani sau să străluceşti într-un domeniu oarecare. Nu la acest fel de respect social mă refer. El se întemeiază pe elemente exterioare, care nu au aproape nicio legătură cu adevăratul respect de sine.

Aceasta înseamnă să crezi în capacitatea ta de a face faţă vieţii şi să crezi în dreptul tău de a fi fericit. Respectul pe care ţi-l porţi nu vine din respectul pe care ţi-l poartă alţii. Cauzalitatea, cum afirmam la început, este mai degrabă inversă. Respectul de sine nu e un dar pe care ţi-l face cineva sau pe care tu îl reclami. Seamănă mai mult cu un dar pe care ţi-l faci ţie însuţi. Fiind un dar, nu te costă nimic. Este suficient să crezi în capacităţile tale şi în dreptul tău la bucurie pe acest pământ. Nimeni nu poate face asta în locul tău, deşi câţiva oameni de calitate, prin încrederea pe care o au în tine, pot funcţiona ca un exemplu demn de urmat.

Abilitatea de a dezvolta o stimă de sine pozitivă este intrinsecă naturii umane. Cu toate acestea, mulţi oameni se simt inadecvaţi, insecurizaţi, vinovaţi, se îndoiesc de ei înşişi sau au sentimentul că e ceva în neregulă cu ei. Nu

toţi din cei care trăiesc asta sunt dispuşi să o recunoască, ceea ce nu face sentimentele negative să dispară. Cum e posibil?

În procesul creşterii, mai ales în copilărie şi în special până la 5 ani, riscurile înstrăinării de natura noastră sunt dintre cele mai mari. Prin feedbackul pe care îl primim de la figurile parentale în primul rând, pentru că acţiunile sunt evaluate fără înţelegere şi iubire şi prin absenţa unor modele de onestitate şi responsabilitate, viziunea pozitivă şi plină de încredere faţă de noi înşine se pierde. În locul ei apare teama că nu suntem demni de a fi iubiţi, că nevoile şi dorinţele noastre nu contează, că nu avem dreptul să ne bucurăm şi să fim fericiţi.

Pentru că oamenii sunt imperfecţi, aceste lucruri se întâmplă. Dar chiar dacă ele s-au întâmplat, noi rămânem responsabili pentru a face ceva cu ceea ce s-a întâmplat. Cum spunea cineva, nu contează ceea ce au făcut părinţii noştri cu noi, ci contează ceea ce facem noi cu ceea ce au făcut părinţii noştri. Nici eu, în înţelepciunea şi modestia mea, n-aş putea spune ceva mai adevărat.

Pur şi simplu, viaţa noastră este o invitaţie perpetuă la maturizare. Acest cuvânt neplăcut se referă la procesul prin care ne luăm în propria noastră grijă, adică devenim părinţi în raport cu noi înşine (ulterior devenim părinţi şi în raport cu alţii, dar acesta nu e un criteriu sigur al maturităţii).

A-ţi asuma responsabilitatea pentru respectul pe care ţi-l porţi este, în viziunea mea, o realizare spirituală, adică atingerea unei trepte decisive în marea aventură a evoluţiei conştiinţei. Din acest punct accentul nu mai cade pe impresia pe care te străduieşti să o faci altora, pentru a câştiga stima lor. Dimpotrivă, siguranţa fundamentală că poţi face faţă vieţii şi că ai toate drepturile să fii fericit în felul tău, fără a-i răni pe ceilalţi, este cea care atrage stima celor din jur.

În relaţiile de cuplu, par să indice cercetările, din punctul de vedere al respectului de sine, nu contrariile se atrag. Aici funcţionează principiul similarităţii: persoane cu un respect de sine înalt sunt atrase tot de persoane cu respect de sine înalt. Principiul se aplică şi la persoane cu respect de sine scăzut. În relaţia cu cei care au respect de sine similar avem un sentiment de familiaritate şi de „acasă”. Afinităţile inconştiente stau la baza acestei atracţii şi produc relaţii de lungă durată. Relaţiile asimetrice din punct de vedere al nivelului respectului de sine sunt mai degrabă de scurtă durată, aventuri sau episoade erotice izolate.

Cei care continuă să nu se respecte, refuzând să devină responsabili pentru această zonă esenţială a vieţii lor, nu au mare lucru de dăruit, cu excepţia unor rezervoare afective goale. Concentraţi pe ceea ce pot să primească, însetaţi de apreciere şi preţuire, nu dispun de răgazul necesar pentru a iubi.

În unele cazuri, totuşi, iubirea face minuni. Credinţa că nu eşti demn de a fi iubit, în faţa evidenţei, se clatină. Fisurile din rezervoarele afective sunt astupate. În vibraţia misterioasă a iubirii, încrederea în sine şi dreptul la fericire sunt reconstruite treptat. Aceste relaţii sunt terapeutice, în sensul cel mai înalt al cuvântului. Sau, altfel spus, iubirea este ştiinţa lui Dumnezeu de a face psihoterapie.

11.8. Iubire şi psihoterapie

Dacă în anii ’60 domeniul psihoterapie! era dominat de trei şcoli (psihanaliza, terapia centrată pe client şi comportamentalismul), astăzi, ca urmare a unei explozii fără precedent de noi modele şi abordări, nimeni nu mai ştie exact în câte forme se practică psihoterapia pe Pământ. Unii (Marie Cardine, apud Dafinoiu, 2001) afirmă că există peste 250, alţii (Norcross, 1998, apud Dafinoiu, 2001) pluseează spre 400. După alte aprecieri (Papadima,

2002), în lumea întreagă ar exista peste 1.000 de metode de psihoterapie. Pentru critici, aceste numere impresionante sunt expresia incapacităţii psihoterapie! de a rezolva problemele clienţilor. Pentru susţinători ele reprezintă dovezile de netăgăduit ale dezvoltării psihoterapie! şi adaptării ei flexibile la marele registru de patologii şi tipologii umane.

Este un demers complicat şi probabil irelevant de a stabili cine are dreptate. Altceva mi se pare mult mai interesant. Studiile de evaluare a rezultatelor psihoterapiilor au evidenţiat puţine diferenţe semnificative între aceste rezultate. Nu există elemente puternice care să conducă la recomandarea unui tip de terapie mai degrabă decât a altuia pentru tratamentul anumitor probleme de ordin psihologic (Norcross, 1998, apud Dafinoiu, 2001).

O cercetare faimoasă (Lambert, Bergin, 1994), care a acoperit o gamă largă de tulburări şi o diversitate de direcţii de cercetare (studii comparative, clinice şi experimentale, observaţii, studii epidemiologice), susţine ideea caracterului nespecific al schimbării psihoterapeutice. Unii pacienţi s-au vindecat datorită unor factori proprii tehnicilor folosite, alţii datorită propriilor aşteptări (efecte placebo) sau caracteristicilor de personalitate (cum ar fi forţa Eului), în timp ce în cazul altora intervenţia hotărâtoare a fost a mediului (evenimente neaşteptate). Singurul factor comun tuturor tehnicilor terapeutice a fost relaţia directă dintre psihoterapeut şi client. Este uimitor să observi cum fiecare şcoală de gândire terapeutică explică şi întemeiază această interacţiune în felul ei, adesea din perspective care nu numai că au puţine puncte comune, dar uneori chiar se contrazic flagrant. Numai în interiorul şcolii psihanalitice, pentru a da un singur exemplu, este amuzant să constaţi forme contrare de abordare a implicării analistului. Dacă

pentru freudismul clasic neutralitatea psihanalitică este sfântă (atitudinea sobră şi detaşată, abţinerea de a participa sau influenţa reacţiile afective ale pacientului), adepţii psihoterapie! dinamice denunţă această atitudine ca „pasivă” şi o înlocuiesc cu o intervenţie activă şi deliberată, urmărind să determine modificări precise în modul de funcţionare a minţii celui analizat.

Într-o zonă a maximei subiectivităţi – psihismul uman – pare greu de crezut că poate cineva cântări sau măsura obiectiv procesele iniţiate şi rezultatele pure ale unei intervenţii terapeutice. În aceste condiţii, faptul că cercetarea sus-menţionată a indicat o aceeaşi rată de reuşită – 70% –, indiferent de psihoterapia aplicată, nu mai este deloc surprinzător. Este ca şi cum, dincolo de teoriile explicative şi metodologiile de intervenţie (dintre cele mai diverse şi chiar contradictorii uneori, cum spuneam), există „ceva” ce nu poate fi înregistrat sau cuantificat, ceva profund, situat dincolo de sfera raţionalului, un fel de a cincea dimensiune ce nu poate fi cuprinsă într-o teorie definită şi măsurată statistic de minţile noastre adaptate unui univers în patru dimensiuni.

Eu cred că acest „ceva” este iubirea. Psihoterapiile sunt „eficiente” sau „ineficiente” nu prin sofisticatele elaborări teoretice sau conceptuale şi ansamblul ingenios de metode şi tehnici, deşi contează şi acestea într-o anumită măsură, ci prin capacitatea de a iubi a terapeuţilor. Unii terapeuţi vor strâmba din nas la citirea acestei afirmaţii.

În ultimă instanţă, contează prea puţin cărei şcoli îi aparţine un terapeut, care îi sunt convingerile teoretice şi ce tehnici stăpâneşte. Un terapeut de orientare cognitiv-comportamentală disponibil pentru a iubi este la fel de „eficient” sau „valoros” ca un experienţialist sau un psihanalist iubitor. Şcoala de apartenenţă reflectă mai degrabă afinitatea cu un set de proceduri tehnice şi o

formă de surprindere descriptivă a mecanismelor psihologice. Ea nu spune nimic despre intenţia şi capacitatea terapeuţilor de a-şi extinde fiinţa pentru a asista, susţine şi impulsiona dezvoltarea psihologică şi spirituală a unei alte persoane. Mergând mai departe cu raţionamentul, vindecările sau schimbările benefice în planul personalităţii nu au cum să fie apanajul psihoterapeuţilor. Ele se produc în orice relaţie în care există iubire asumată, indiferent dacă este o relaţie cu un părinte, un partener de cuplu, un prieten adevărat, un frate sau un maestru spiritual.

Terapeuţii, la rândul lor, pot fi super-analizaţi şi posesorii unor diplome şi certificate de competenţă eliberate de institute sau şcoli cu nume sonore. Cum spunea un tip Pavel acum vreo 2000 de ani, dacă dragoste nu e, nimic nu e. Nu vreau să spun că în afara unei implicări de o asemenea natură, psihoterapia nu are rezultate. Asumpţia mea este că aceste rezultate nu sunt pe termen lung. Simptomele dispar şi reapar după o vreme, fie identice, fie transformate într-o altă sferă a vieţii (de pildă, aşa numita problemă de cuplu rezolvată e înlocuită de o dificultate bruscă de relaţie cu copilul de sex opus – patternul disfuncţional de interacţiune e acelaşi, doar obiectul proiecţiei fiind altul).

Succesul terapeutic de acest tip este înşelător. E ca şi cum ai pompa resurse financiare într-o întreprindere falimentară, într-o ţară cu o democraţie şi o economie de piaţă originale. Un timp, toată lumea e fericită. Guvernul doarme linişti, muncitorii îşi iau conştiincios salariile, directorii achiziţionează maşini de lux. Când se termină banii, apar ceva conflicte (grevă generală, şosele blocate), aplanate curând de o nouă intervenţie „terapeutică” a decidenţilor politici. Şi tot aşa. Partea proastă este că, la un moment dat, banii se termină cu adevărat.

Cum afirmă şi Scott Peck (2001), imensa literatură

occidentală consacrată psihoterapie! ignoră sistematic tema iubirii. A vorbi *despre* iubire este cumva jenant sau neserios pentru un om de ştiinţă. De ce? Pe de o parte, iubirea rea Jă e confundată cu experienţa îndrăgostirii, confuzie ce este menţinută de mitul iubirii romantice, un produs media în continuare aducător de profit. Pe de altă parte, iubirea e rezistentă la analiza statistică. Nu poate fi cuprinsă şi evaluată cu instrumentele create de partea raţională a minţii noastre. Ca atare, un cercetător aventurat pe acest teritoriu va fi inevitabil depăşit, riscând, pe deasupra, ridiculizarea din partea comunităţii ştiinţifice. În sfârşit, iubirea din relaţia terapeutică, aşa cum e văzută în orientarea psihanalitică, este ceva inautentic şi nesănătos. Sentimentele de acest fel nu pot fi pure. Ele fac parte din nişte procese complexe numite „transfer” şi „contratransfer”. O astfel de iubire nu duce la nimic bun. Ea trebuie analizată şi interpretată pentru a fi distrusă.

Există, desigur, şi nu în puţine cazuri, o componentă fantasmatică în relaţia emoţională dintre doi oameni, inclusiv la terapeut şi clientul său. Când, la nivel inconştient, clientul îşi identifică terapeutul cu tatăl său şi îl iubeşte pe această bază, iubirea lui este, într-adevăr, transferenţială. El nu trăieşte în realitate. Dacă terapeutul răspunde acestei stimulări subtile, sentimentele lui sunt, de asemenea, nepotrivite. Nici el, terapeutul, nu este racordat la realitate. Dar aceste situaţii nu le exclud deloc pe celelalte, în care, ca şi client, îţi iubeşti terapeutul pentru capacitatea lui de a te asculta fără să te condamne, pentru sprijinul consecvent pe care ţi-l oferă şi încrederea nestrămutată în resursele tale, iar ca terapeut îşi iubeşti clientul pentru potenţialul pe care luptă să-l actualizeze, pentru străduinţa de a schimba ceva sau pentru constanţa implicării sale, chiar atunci când rezultatele se lasă aşteptate.

Unii cunoscători ai domeniului ar putea echivala iubirea cu „consideraţia pozitivă necondiţionată” sau „înţelegerea empatică” din terapia centrată pe client a lui Carl Rogers. Dar iubirea reală este mai mult decât acceptarea necondiţionată a emoţiilor şi sentimentelor clientului, oricare ar fi acestea. Este mai mult decât rezonanţa cu universul interior al acestuia şi împărtăşirea acestei experienţe subiective. Este implicarea activă în procesul de creştere a unei alte fiinţe. Este munca de a trezi în tine însuţi forţe emoţionale profund echilibrante şi armonizatoare. Terapia nu se rezumă la a-l valoriza pe client atunci când este cazul şi la efortul de a rezona cu el pentru a-i arăta că experienţa lui este înţeleasă şi acceptată. Terapeutul nu este doar un receptor. El este şi un emiţător, în sensul că, din punct de vedere afectiv, pe parcursul şedinţelor, clientul primeşte un flux binefăcător de energie. Capacitatea de a iubi a terapeutului (şi a oricui altcuiva) este capacitatea de a genera, a menţine şi a amplifica un astfel de flux. Acest flux nu poate fi măsurat, dar poate fi, cu siguranţă, simţit la un moment dat. Cu suficientă răbdare (dar fără tutun), clienţii cei mai rezistenţi şi mai baricadaţi sunt atinşi, în cele din urmă, de această vibraţie inefabilă. Iar paradoxul, pentru cel care emite, este următorul: cu cât oferă mai mult, cu atât are mai mult de oferit! Este o violare flagrantă a oricărui principiu de conservare, ceea ce situează iubirea dincolo de ceea ce mintea umană poate concepe, dar pentru mintea divină este, probabil, ceva elementar.

Din acest punct de vedere, terapeutul (şi oricine altcineva) este un vrăjitor. Sunt încă mulţii cei care cred în magia cuvintelor terapeutice sau a tehnicilor de intervenţie. Acestea sunt departe de a fi magice. Cu puţin efort, ele pot fi învăţate de orice student cu inteligenţă mediocră. Magică nu este decât capacitatea de a iubi, iar aceasta, după mintea mea cea sfredelitoare, nu poate fi

nici învăţată la facultate, nici dezvoltată în nesfârşite şi costisitoare şedinţe de analiză personală.

Şcoala, aşa cum îmi pare ea în clipa de faţă, este mai degrabă un contraexemplu: te învaţă, cu metodă, cum să nu iubeşti. Terapiile individuale şi de grup, pe de altă parte, nu par să fi atins acea dimensiune meditativă în care se deschid şi înfloresc centrii secreţi ai fiinţei. Nu-ţi rămâne decât şansa de a întâlni un maestru al realităţii, adică acel individ pe care rar îl vei recunoaşte de la prima vedere, dar alături de care transformarea ta va fi inevitabilă.

O relaţie terapeutică adevărată, prin urmare, este aceea în care terapeutul şi-a asumat iubirea pentru clientul său. Din subcapitolele anterioare, sper că ştii deja ce înseamnă asta. Ceea ce nu trebuie să uităm despre capacitatea de a iubi este caracterul ei limitat. Încă nu suntem supraoameni. Dacă psihoterapia este în esenţă iubire, iar disponibilitatea de a iubi este deocamdată limitată, rezultă clar că un terapeut nu poate fi eficient dincolo de limitele sale. Dacă nu poţi iubi decât trei oameni, opreşte-te la trei clienţi. Dacă nu poţi iubi decât două ore pe zi, lucrează doar două ore pe zi. În timp, poate lucrurile se vor schimba. Până atunci, nu încerca să te păcăleşti sau să-i păcăleşti pe ceilalţi.

De asemenea, dacă nu-i poţi iubi pe cei care în mod natural îţi sunt apropiaţi (părinţi, fraţi, partener, copii), cum crezi că îi poţi iubi pe cei care îţi sunt, cel puţin teoretic, străini? Iubirea începe acasă. Dacă acasă nu există iubire, iubirea din cabinetul de psihoterapie este doar o iluzie. Aş merge chiar mai departe, vorbind despre un alt fel de „acasă”. Mă refer, desigur, la casa interioară. Cum ai putea să-i iubeşti pe cei din jur dacă nu te iubeşti pe tine însuţi? Acesta nu e egocentrism. Egocentrismul este atunci când îţi iubeşti doar Eul / Ego-ul. Dar Eul nu este decât o parte a fiinţei tale, un instrument prin care

fiinţa ta încearcă să se exprime. Occidentul, prin psihanaliză, a făcut această descoperire abia acum 100 de ani. Orientul, din această perspectivă, este mai avansat. Cu toate acestea, în ambele culturi, oamenii continuă să se identifice cu această parte minusculă a fiinţei lor.

Să te iubeşti pe tine însuţi nu înseamnă să furi un Mercedes A-Class şi să te feliciţi pentru asta (dacă îţi aminteşti, iubirea asumată nu exclude discriminarea între comportamentele adecvate şi inadecvate). Mai degrabă, înseamnă să te accepţi aşa cum eşti în acest moment. Aceasta e singura bază de pe care poţi schimba ceva, dacă îţi doreşti asta. (Şi sigur îţi doreşti.)

Să te accepţi înseamnă să nu negi ceea ce eşti, să-ţi permiţi să trăieşti realitatea fiinţei tale.

De exemplu, dacă eşti invidios, să-ţi dai voie să-ţi trăieşti invidia şi nu să o reprimi. Dacă ai 120 kg, să-ţi dai voie să vezi că ai întrecut măsura şi să ţii o dietă. *JK* accepta” nu este totuna cu „a plăcea”. E posibil să nu-ţi placă de tine. Această trăire poate fi acceptată sau respinsă la nivelul conştiinţei. Dacă este respinsă, nu vei putea schimba niciodată ceea ce nu-ţi place. Dacă este acceptată, nu e sigur că vei aduce unele îmbunătăţiri, dar ştii cel puţin că lucrul acesta este posibil. A te accepta înseamnă să-ţi spui: „Acesta sunt eu în acest moment. Aceasta este realitatea mea acum. Accept acest fapt”. Numai această acceptare sau respect pentru realitate oferă platforma unor schimbări viitoare, conştient urmărite.

Mai departe, să te iubeşti pe tine însuţi înseamnă să-ţi acorzi valoare şi dreptul de a fi fericit, dar nu pentru că ai făcut un lucru sau altul. Într-un fel, ai făcut deja ceva special: te-ai născut ca fiinţă umană! Asta este suficient pentru a te aştepta la fericire şi împlinire personală ca la ceva natural, dar nu exclude asumarea responsabilităţii de a depune un efort pentru a le obţine. Preţuirea de sine nu

are legătură cu talentele, bagajul cultural, prosperitatea sau poziţia socială. Aceste criterii sunt artificiale. Preţuirea de sine este încrederea în valoarea ta umană fundamentală, convingerea că viaţa în sine este un lucru minunat, care merită să fie protejat, sprijinit şi stimulat. Unii oameni răspund criteriilor de mai sus, dar asta nu-i face mai buni sau superiori. Saturn nu este o planetă mai bună decât Marte pentru că are inele. Oamenii sunt combinaţii unice de aptitudini, puteri şi vulnerabilităţi, iar comparaţiile nu numai că nu sunt valide, dar nici nu conduc la ceva bun. Creează fie dezamăgiri, fie false sentimente de superioritate. Oamenii care au inventat şabloanele de măsurare a valorii nu au făcut-o din siguranţă de sine, ci din nesiguranţă. Neputându-se preţui pentru ceea ce sunt, au creat ceva exterior pentru a se convinge că au valoare. Oamenii siguri de valoarea lor nu îşi pierd vremea cu comparaţiile. Ei sunt ocupaţi să exprime această valoare, să o traducă în fapte şi acţiuni. Iar unele fapte sunt precum lumina stelelor. E nevoie de mult timp pentru a fi văzute de ceilalţi. Ele călătoresc încă, dar este cert că într-o zi vor atinge percepţia şi înţelegerea oamenilor.

În sfârşit, dar nu în ultimul rând, iubirea de sine presupune exact iubirea Sinelui, adică a oceanului din care sunt create unduirile fiinţei tale. În acest sens, a te iubi pe tine însuţi înseamnă a fi conştient şi a venera Divinul dinăuntrul tău, fuzionând treptat cu El şi exprimându-l tot mai mult în viaţa ta de zi cu zi. Acest fel de iubire nu are nimic narcisic, cum ar putea crede bravii urmaşi ai lui Freud. De asemenea, nu conţine nimic vicios sau păcătos, cum ar putea crede cei a căror gândire a încremenit în dogmă. Este grijă, respect şi preocupare pentru potenţialul cel mai înalt al fiinţei tale, nevoia de a cunoaşte şi a manifesta ceea ce este sublim sau dumnezeiesc în tine însuţi. Nu văd cum această aspiraţie ar putea fi

condamnată ca egoistă sau eretică.

Cei care şi-au iubit, revelat şi manifestat plenar Sinele au rămas în memoria umanităţii. Prin faptele, gândurile şi trăirile lor exemplare, au inspirat milioane de oameni şi vor continua probabil să o mai facă. Ei au adus veşti bune despre lumea de dincolo, care este, de fapt lumea de dincoace de eu. Fiecare a fost un cântec divin identic în natură, diferit în manifestare. Dumnezeu nu s-a repetat niciodată. Şi, din câte am fost informat adineauri, repertoriul Său este departe de a fi epuizat.

# II. COMUNICAREA

## CAPITOLUL I

## HOTĂRÂREA DE A COMUNICA

Dacă m-ai întreba ce cred despre comunicarea în cuplu, iar eu m-aş da poet, aş spune că este sângele unei relaţii. Schimbul onest de gânduri, nevoi şi sentimente reprezintă pentru o relaţie ceea ce reprezintă sângele pentru corp. O relaţie în care comunicarea e profund deficitară sau practic inexistentă este o relaţie în mare suferinţă, dacă nu cumva pe patul de moarte. Chiar şi într-o astfel de situaţie, ea mai poate fi reanimată dacă doctorii sunt pricepuţi şi pacienta (am acordat substantivul cu pronumele „ea”, dar mă refer la cei doi parteneri) cooperantă.

Această situaţie extremă, ca şi suratele ei mai blânde, pot fi rezolvate prin urmare dacă membrii cuplului iau hotărârea de a comunica. Comunicarea este cel mai bun mijloc pentru a pune în contact cele două universuri, pentru a permite unei lumi să se extindă către cealaltă, astfel încât fiecare să afle cine este celălalt, ce nevoi, valori şi aspiraţii are, cum gândeşte şi cum vibrează emoţional la ceea ce i se întâmplă.

Comunicarea înseamnă mai mult decât a vorbi şi a asculta, deşi aceste elemente sunt absolut necesare. Înseamnă a crea punţi acolo unde există prăpăstii, a face

diferenţele să se întâlnească, a aduce lumina acolo unde există obscuritate sau întuneric. Comunicarea este o energie vitală care împinge relaţia spre mai departele sau mai adâncul ei şi care îi asigură caracterul de proces, adică de mişcare sau dans, împiedicând-o să fie ceva stereotip, mecanic sau fix.

Hotărârea de a comunica aparţine planului voinţei. În termeni simpli, este acel „vreau să comunic cu tine”. Dar la fel ca „vreau să fiu aviator” sau „vreau să am o casă cu etaj şi grădină”, voinţa nu e suficientă. Mai trebuie putinţă şi muncă. Cartea aceasta este despre putinţă. Munca, preahotărâtul meu cititor, îţi revine ţie (deşi, cum îmi şopteşte o voce interioară, se pare că îmi revine şi mie).

Vorbind ca la facultate, a comunica înseamnă a configura rolurile de gen, a le sincroniza şi dezvolta pentru a-i asigura cuplului o structură stabilă a relaţiilor de rol. În absenţa comunicării, rolurile sunt exersate rigid, defectuos sau incoerent, ceea ce conduce, inevitabil, la conflicte şi disfuncţii în uniunea de cuplu, fie ea consensuală sau conjugală. Relaţiile în care comunicarea se bazează pe concepţiile rigide a ceea ce trebuie să fie un bărbat sau o femeie se degradează în mod fatal.

Pe de altă parte, comunicarea bazată pe respectul pentru adevăr, consideraţia pentru celălalt şi disponibilitatea de a împărtăşi percepţii, idei, trăiri sau dorinţe personale este esenţială pentru o uniune durabilă, armonioasă şi autentică.

Orice raport de comunicare angajează nu doar vocabularul, ci şi memoria, gândirea, afectivitatea sau fantasmele interlocutorilor. Oricare din aceste variabile poate perturba procesul, în plus, reprezentările pe care interlocutorii le au despre ei înşişi. sau despre rolurile lor reprezintă un factor de risc suplimentar. Dacă mai adăugăm aici natura diferită a stilurilor de comunicare, aproape că ne putem mira că oamenii se înţeleg între ei.

(Chiar aşa, ţi se pare că se înţeleg?)

Dar aspectul asupra căruia vreau să insist în debutul acestui capitol este onestitatea. Onestitatea îmi pare a fi fundamentul unei comunicări în cuplu reuşite. Iar motivele care mă fac să afirm cu putere această idee sunt următoarele:

1.1. Onestitatea emoţională creează intimitate

A hotărî să comunici înseamnă a hotărî să comunici onest. Sunt convins că ştii din experienţă cum te simţi în raport cu cineva care vorbeşte onest cu tine. Vreau să spun, cum te simţi imediat, în timpul comunicării, şi după aceea. Te simţi mai aproape de el. Comunicarea onestă are această calitate magică: creează instantaneu intimitate. Inima ta se deschide şi tinde să vibreze la unison cu inima celuilalt, prin care curg trăirile şi sentimentele lui adevărate. Acest gen de intimitate nu este exclus, bineînţeles, de alte relaţii sociale, dar poate fi atins cel mai repede în relaţiile de cuplu. De ce? Deoarece relaţiile de cuplu par a fi programate din start pentru niveluri extinse şi profunde de intimitate. Aş spune chiar că acestea ar putea reprezenta un reper al sănătăţii şi armoniei lor: dacă o altă relaţie decât relaţia de cuplu permite un nivel de intimitate superior, relaţia de cuplu trebuie să conţină ceva problematic şi tensionant.

Unii oameni se pot întreba în legătură cu ce să fie oneşti. Răspunsul este unul singur: în legătură cu ceea ce este adevărat pentru ei. Dacă eşti supărată deoarece soţul tău nu te ajută niciodată din proprie iniţiativă şi trebuie să-l rogi în mod repetat, adevărul tău este acesta: „Sunt supărată că nu te oferi să mă ajuţi şi trebuie mereu să mă rog de tine”. Dacă te doare faptul că partenera ta se îndoieşte de tine, adevărul tău este: „Mă doare lipsa ta de încredere în mine”.

Cu un om cu care nu eşti onest emoţional, relaţia va rămâne la un nivel superficial şi, dacă îţi poţi permite asta

cu şeful tău, este primejdios pentru relaţia cu partenerul tău. Oamenii tânjesc după înţelegere şi acceptare, vor să fie descoperiţi şi să împărtăşească ceea ce au original şi unic. Singurul obstacol în calea satisfacerii acestei nevoi centrale este frica, frica în multiplele ei ipostaze: de a fi respins sau pedepsit sau controlat sau agresat sau abandonat ş.a.m.d.

Frica limitează onestitatea până la punctul în care o elimină definitiv. Iubirea acţionează invers. Într-o relaţie în care există multă iubire şi onestitatea este abundentă. Valoarea pe care o percepi în celălalt şi afecţiunea pe care o ai pentru el te împing să te dezvălui, să te dăruieşti, să îţi împărtăşeşti secretele. Cele mai splendide relaţii romantice sunt acelea în care partenerii sunt perfect transparenţi unul pentru celălalt, se simt cunoscuţi şi înţeleşi aşa cum nimeni nu i-a mai cunoscut şi înţeles vreodată.

Oamenii oneşti unul cu celălalt sunt oameni care trăiesc într-o realitate comună. Această calitate a relaţiei de a fi „comună”, adică identică pentru amândoi, asigură acel nivel de coerenţă absolut obligatoriu pentru a intra într-un contact real şi satisfăcător. Oamenii care trăiesc în realităţi diferite, deşi împart acelaşi spaţiu fizic, sunt asemenea undelor medii şi ultrascurte din radiaţia electromagnetică. Deşi vibrează în acelaşi spaţiu, nu se întâlnesc niciodată. Cu alte cuvinte, partenerii de cuplu care, nepracticând onestitatea, nu aparţin aceleaşi realităţi, deşi împreună, sunt singuri. Iar a fi singur cu cineva cred că este mult mai dureros decât a fi singur pur şi simplu.

1.2. Onestitatea stimulează onestitatea

Este ca şi cum partenerul care se exprimă onest ar asocia mesajului său un altul. Anume: „Iată, eu sunt cinstit. Te invit şi pe tine să fii la fel”. A fi onest este ca o permisiune acordată celuilalt de a fi la fel. Dacă tu ai atâta

încredere în el încât să-i spui exact ce simţi sau gândeşti, de ce n-ar avea şi el o încredere similară?

Desigur, principiul funcţionează şi invers. Un dialog în care tu te cenzurezi, eşti circumspect şi nu laşi să treacă prea multe îl determină pe celălalt să se retragă la rândul lui, să fie prudent şi defensiv. Onestitatea limitată sau nulă stimulează jumătăţile de adevăr sau minciuna. Evident, există şi minciuni nevinovate, spuse ocazional pentru a nu leza sentimentele celuilalt. Nu mă refer la ele. În acelaşi fel există adevăruri care jignesc, lovesc sau degradează. Nu mă refer nici la ele.

Dar cum ştii dacă o minciună e nevinovată, iar un adevăr înjoseşte? Nu ştii dinainte. Nu s-au inventat rigle sau şublere care să măsoare gradul în care o situaţie e potrivită pentru mai mult sau mai puţin adevăr. S-ar putea ca această ultimă propoziţie să te decepţioneze. Îmi pare rău. Credinţa mea este că lumea în care trăim este întotdeauna atât de proaspătă şi de nouă, încât niciun standard moral nu este infailibil. Şi mai cred că intuiesc intenţia lui Dumnezeu când a creat lumea în acest fel: vrea ca lumea să fie o permanentă provocare pentru gândirea şi conştienţa noastră, să fim tot timpul în stare de veghe pentru a înţelege esenţa şi caracteristicile unei situaţii. Este partea a doua din faimoasa „Rugaţi-vă şi vegheaţi a lui Iisus. A veghea, adică a fi treaz, adică a avea conştienţa trează înseamnă a fi atent pentru a sesiza natura mereu schimbătoare a realităţii în care eşti implicat, a o înţelege şi a acţiona în armonie cu ea. Această stare de trezie a conştienţei este un minunat instrument de evoluţie, iar o fiinţă de talia lui Iisus cu siguranţă că nu a propovăduit insomnia.

De aceea nu cred în standarde fixe, ci, mai degrabă, în repere flexibile. Un reper flexibil este acela care te îndrumă în cele mai multe situaţii, dar nu în toate. De pildă, e recomandabil să nu loveşti pe aproapele tău. Dar

ce te faci dacă un derbedeu îţi agresează violent partenera? Vei rămâne impasibil de dragul preceptului? O vei invita să întoarcă şi obrazul celălalt pentru a ajunge direct la spitalul de urgenţă?

Un astfel de reper, în contextul analizei de faţă, cred că este următorul: foloseşte adevărul pentru a zidi, nu pentru a distruge. Ascunzându-te în spatele principiului onestităţii, poţi nimici în celălalt orice speranţă, încredere sau sentiment al valorii personale. Cine îţi dă acest drept? A spune adevărul astfel încât să construieşti sau să mobilizezi ceva în celălalt înseamnă a-l rosti cu sensibilitate şi delicateţe, conştient, pe cât posibil, de măsura în care adevărul îi permite sau îl sprijină pe celălalt să se maturizeze sau să se înţeleagă mai bine. Ca unul care sunt tentat să spun adevărul şi pentru a distruge, ştiu bine că nu e uşor să mă raportez la acest reper. În timp, am învăţat că inteligenţa singură nu e de ajuns. Pentru a spune adevărul cu scopul de a zidi şi nu de a distruge, este nevoie şi de afecţiune. Iar aceasta înseamnă a spune adevărul cu dragoste.

1.3. Onestitatea este profilactică

Mai concret, onestitatea previne tot soiul de neînţelegeri, erori de interpretare sau false percepţii. Dacă doi oameni se plac şi sunt realmente atraşi unul de celălalt, ce rost are să facă pe inaccesibilii sau indiferenţii, să se prefacă distanţi sau să evite să se întâlnească, pretextând că sunt foarte ocupaţi? Astfel de jocuri au o anumită savoare în adolescenţă, dar chiar şi atunci există o limită dincolo de care „relaţia” devine cvasinevrotică.

Dacă te simţi frustrată atunci când partenerul tău citeşte complexa presă sportivă şi te temi că nu-i mai pasă de tine, dar te comporţi ca şi cum nimic nu s-a întâmplat, el ar putea înţelege că nu e nimic în neregulă atunci când îţi alocă mai puţin timp decât marilor oameni de cultură de la Dinamo şi Steaua. (Apropo: mă întreb de foarte mult

timp dacă Dumnezeu e microbist. Şi dacă e, oare ţine cu Steaua?)

Dacă ţi se pare că soţia ta e hipersensibilă şi ţi-e teamă să nu fii incompetent emoţional, motiv pentru care te retragi din mijlocul unei dispute în loc să te exprimi cu sinceritate, ea ar putea interpreta asta ca o dovadă crasă de nepăsare şi dezinteres.

Să te prefaci că nu simţi ceea ce simţi şi să te comporţi incongruent cu starea ta emoţională sabotează sau rupe relaţia. Onestitatea este un antidot excelent pentru „buruienile" care ar putea creşte din solul comportamentelor echivoce, al gândurilor haotice şi al evaluărilor eronate. Pe lângă aceasta, onestitatea împiedică anumite tendinţe (ştim noi care!) să se consolideze. Dacă azi nu spui adevărul, mâine nu spui adevărul, cum crezi că vor fi cotate la casele de pariuri şansele tale de a spune adevărul poimâine? (în armată am învăţat foarte repede un principiu de întărire a Eului: nu lăsa pe azi ceea ce poţi face mâine. Lasă pe poimâine. Poate nu mai faci niciodată sau poate face altul.)

Te rog, nu uita că o relaţie semnificativă depinde de adevăr. În relaţia de cuplu, a spune adevărul este ca şi cum l-ai ajuta pe celălalt să deseneze o hartă precisă a lumii voastre comune, astfel încât să ştie unde se află şi în ce direcţie poate merge. Dacă harta e falsă, el se va rătăci. Dar dacă amândoi spuneţi adevărul, vă oferiţi reciproc şansa de a realiza hărţi corecte, astfel încât să ajungeţi teferi şi fericiţi acolo unde v-aţi propus.

## CAPITOLUL II

## TREI STILURI DE COMUNICARE

Deşi există mai multe clasificări ale stilurilor de comunicare, în cele ce urmează mă voi opri asupra uneia care îmi pare naturală şi nesofisticată. Fiind receptiv la învăţăturile spirituale, am plecat de la ideea lor de bază, anume că tot ce se întâmplă în Univers este expresia

jocului a două forţe, principii sau energii fundamentale. Într-una din numeroasele lor polarizări, perechea pe care o realizează este pasiv – activ.

Mai precis, energiei de tip feminin îi este asociată nemişcarea sau pasivitatea, pe când energiei de tip mascutin, mişcarea sau activismul. Fiind conştient de o frecventă neînţelegere, vreau să o elimin încă din start, afirmând că energiile sau principiile masculin şi feminin sunt exact ceea ce le spune şi numele, adică principii. Prin urmare, nu pot fi identificate cu corpurile sau minţile oamenilor. Bărbaţii şi femeile conţin ambele principii. Femeile şi bărbaţii sunt structuri hipercomplexe, pe mai multe niveluri, pe fiecare din aceste niveluri putând domina unul din cele două principii. În planul comunicării, după cum prezenţa unuia dintre aceste principii este mai intensă, deosebesc trei mari stiluri de comunicare.

2.1. Stilul activ în exces

Unii îl mai numesc stil agresiv (dar am rezerve asupra acestei formulări). Alţii îi spun stil dominator sau, mai expresiv, stilul buldozer (vezi Virginia Satir). Prin ce se caracterizează?

Cel care, în comunicare, este excesiv de activ, deci excesiv de masculin, este cel care se afirmă cu un preţ considerabil: strivindu-i pe ceilalţi. În acest sens este „un buldozer”. El spune ceea ce gândeşte, simte sau vrea, dar nu într-un fel care să-l ajute sau să-l protejeze pe celălalt, ci rănindu-l sau blocându-i exprimarea. El are dreptate, interlocutorul se înşală, nevoile lui sunt cele mai importante şi trebuie satisfăcute primele, părerea celuilalt nu contează, este irelevantă sau lovită de nulitatea prostiei. A judeca, a critica sau a culpabiliza sunt metode favorite de interacţiune. În cel mai atrăgător sau fragil corp, se poate ascunde o scorpie sau un balaur înfricoşător. Dacă mulţi bărbaţi preferă violenţa verbală şi, la limită, agresiunea fizică, multe femei recurg la

instrumentul mai fin al învinovăţirii. Ambele tipuri aparţin aceleiaşi categorii: activismul excesiv.

Dominatorului îi place controlul. El îşi derivă satisfacţia din a conduce şi procedează în consecinţă atunci când comunică. Ştie cum trebuie făcute lucrurile, exact ca un perfecţionist. Diferenţa este că perfecţionistul este mânat de nevoia de a atinge perfecţiunea, pe când dominatorul este mânat de nevoia de a se impune. Un partener „activ în exces" hotărăşte unde vor petrece concediul, ce fel de frigider vor achiziţiona şi cine va cumpăra pâine în zilele următoare. El vrea să decidă şi, dacă se poate, să-şi extindă cât mai mult sferele deciziei (de la petrecerea timpului liber până la educaţia copiilor).

Îţi spune ce să faci şi cum să faci, te umileşte dacă te împotriveşti şi picură din belşug sodă caustică în ceea ce pretinde a fi o conversaţie normală. Propoziţiile încep cu „Tu...", urmat de ceva ce trebuie să faci sau de o judecată aspră, dacă nu te-ai executat sau dacă-ţi trece prin cap ideea prostească de a nu face.

Descrie problema într-un mod din care reiese clar că are dreptate sau este superior, că nu are timp să stea la discuţii cu cineva ca tine şi că este în folosul tău să te supui.

În formele cele mai grave, această persoană exercită o autoritate tiranică. Nicio decizie nu mai poate fi luată împreună, iar cuplul se îndreaptă rapid spre explozie. În mod neaşteptat, aceste „cupluri explodate" continuă să funcţioneze în plan social datorită abilităţii celuilalt de a disimula sau masca aparenţele. În plan psihologic însă, cei doi sunt la fel de apropiaţi ca un suav terorist palestinian de un inocent soldat israelian.

Te întrebi dacă este cazul tău? Te încadrezi dacă, cel mai adesea, strigi, ridici tonul sau urli, vorbeşti „peste celălalt", îl întrerupi, insişti să ai dreptate, aduci argumente nerezonabile în favoarea poziţiei tale, te

exprimi sau te comporţi cu duritate, îţi pui la punct partenerul, îi dai lecţii sau îi ţii predici, te răzbuni, comentezi sarcastic acţiunile lui, îl ameninţi, dai ultimatumuri, jigneşti sau pur şi simplu înjuri ca la uşa cortului.

A domina, inclusiv în comunicare, este o formă nesănătoasă de a-ţi manifesta forţa personală. Dominarea este una din patologiile puterii. (Cealaltă, cum îţi voi arăta mai târziu, este abandonul.) Când domini, îţi foloseşti forţa de care dispui în mod natural pentru a invada teritoriul celuilalt, pentru a-i transforma în sclavul sau servitorul tău, pentru a-ţi impune nevoile, minimalizând sau negând nevoile lui.

Ce mecanisme psihologice explică dominarea? Ipotezele mele sunt următoarele:

A. Domină cel care a fost nativ înzestrat cu o pulsiune agresivă înaltă şi care fie nu are sensibilitatea necesară pentru a deveni conştient de efectele acţiunilor sale, fie, dacă şi-a pus această problemă, nu are un Eu suficient de puternic (în sensul de matur şi flexibil) pentru a-şi gestiona sau descărca adecvat pulsiunea.

B. Domină cel care nu are neapărat o pulsiune agresivă înaltă, dar resimte o mare nesiguranţă interioară (ale cărei cauze pot fi multiple). El nu-şi recunoaşte această insecuritate (pentru că, dacă şi-ar asuma-o, ar putea să o elimine sau măcar să o micşoreze) şi se apără de ea. Cum? Compensând deficitul lăuntric de putere cu excesul exterior de putere. Evident, această putere exterioară este iluzorie, deoarece nu construieşte nimic.

În sine, pulsiunea agresivă nu este bună sau rea, în acelaşi fel în care, în sine, un cuţit sau o puşcă de vânătoare nu sunt bune sau rele. Ele devin bune sau rele în relaţie cu cineva sau ceva. Cu un cuţit poţi tăia castraveţii şi roşiile pentru a prepara o salată gustoasă şi apetisantă sau poţi tăia un cocoş a cărui singură vină e că

şi-a atins speranţa medie de viaţă, conform estimărilor tale. În acelaşi fel, după cum e integrată sau nu pe etajul conştient al minţii tale, pulsiunea agresivă îţi conferă un sentiment autentic de forţă şi siguranţă interioară sau te transformă într-o persoană antipatică pentru multă lume, ca să mă exprim cu o blândeţe necaracteristică.

Cum recunoşti stilul activ în exces în comportamentul nonverbal al altcuiva sau, cine ştie, poate la tine însuţi? Dominatorul se mişcă sau stă arborând un aer de superioritate şi de putere. Mai există cineva ca el? Cu siguranţă că nu. Centrul lumii, buricul pământului, înţelegi la ce mă refer. Pupilele sunt contractate (mai ales dacă e furios), iar ochii sunt lipsiţi de orice ar putea exprima, grijă, tandreţe sau preocupare pentru celălalt. Sprâncenele sunt încruntate. Nu cred că te-ar interesa să afli că de acest lucru e responsabil un muşchi plasat la jumătatea superioară a fosei nazale, dar dacă ţi-aş spune că acesta este cunoscut şi ca „muşchiul luptătorului”? El produce cutele verticale de pe frunte (deasupra rădăcinii nasului) numite, cum altfel, „cutele luptătorului”. Stai, nu te impacienta. Ele se mai numesc şi „cutele concentrării” sau „cutele voinţei”, deci, dacă le ai, nu eşti neapărat un dominator. Sau eşti, dar la nivelul lumii tale interne, în sensul că îţi domini pulsiunile şi tendinţele (inferioare, desigur).

Postura este mai degrabă rigidă, ca o stâncă sau un munte căruia îi poţi face orice, mai puţin să-l mişti. (Adică perspectiva lui asupra situaţiei e atât de rigidă şi e atât de convins de ea, încât mai repede ai putea pregăti un elefant pentru un concurs de balet.) Pieptul este scos în afară (vezi expresia „a se umfla în pene”), cu scopul de a ameninţa sau a părea impunător. Asociată acestei extinderi a coşului pieptului îi este inspiraţia forţată, care indică nevoia de putere şi de a întreprinde ceva. Mâinile sunt pe şolduri sau la spate, în gestul caracteristic profesorului care, în timpul

unei lucrări, se plimbă printr-o clasă compusă din elevi/studenţi pregătiţi pentru un singur lucru: să fure (concept ce acoperă şi nobila artă a copiatului). Alteori, mâna este semnificativă doar prin poziţia degetului arătător. Experţii limbajului corpului îl numesc şi „degetul-săgeată”, deoarece seamănă cu o săgeată lansată asupra unei ţinte. În acest caz, funcţiile degetului sunt de ameninţare sau de atac, el putând lovi, simbolic, nu doar ca o săgeată, ci şi ca un cuţit sau ca un baston. Dacă e să împing simbolistica mai departe, uneori degetul arătător poate fi substituit de alte obiecte cum ar fi stiloul, pixul său, pentru a mă păstra în perimetrele de luptă şcolăreşti, creta. Cu aceste obiecte se pot executa sau doar indica gesturi de înţepare, împungere, tăiere sau lovire.

Degetul arătător ridicat şi menţinut nemişcat traduce nu doar nevoia de atenţie, ci şi ameninţarea. Mesajul este: „la seama, am aici o armă şi o pot oricând folosi împotriva ta”. Pentru observatorii mai pedanţi, atingerea degetului mare de cel mijlociu este un semn suplimentar al comportamentului agresiv dictat de dorinţa de a domina.

Mişcările mâinilor sunt rigide, abrupte şi intimidante. Iar dacă pumnul este strâns, celălalt nu e neapărat un dominator, dar ceva rost de chelfăneală tot există.

Intensitatea vocii este mare, deoarece dominatorul vorbeşte „tare şi răspicat”. Această intensitate este hrănită de hormonii de luptă, cei care sunt eliberaţi de organism atunci când atingerea scopurilor devine problematică. La fel de bine însă, o intensitate moderată a vocii, dublată de un comportament rece şi calculat poate ascunde o persoană inflexibilă şi lipsită de consideraţie pentru nevoile trăirile sau capacitatea de a gândi a celorlalţi.

Este stilul activ în exces periculos pentru relaţia de cuplu? Oricât de mult îmi place paradoxul, mi-e imposibil să răspund nu la această întrebare. A fi în relaţie cu un dominator înseamnă a ţine dinamită în casă. Poţi ţine, dar

nu e ca şi cum ai avea artificii. Dominatorul acţionează la suprafaţă, cu ciocanul, dalta sau cleştele. Pare periculos şi chiar este, deoarece nu e prea amuzant să fii parte a unui atelier de fierărie sau metalurgie. Cel puţin ştii cu cine ai de-a face. Dar mai există un alt tip de dominator, care este mai periculos, deoarece acţionează în subteran. El lucrează asupra psihicului tău nu cu ciocanul, ci cu penseta. Face ce vrea cu tine, simţi asta, dar ai nevoie de multă inteligenţă pentru a dovedi asta. Aceşti dominatori sunt psihologi extrem de fini care, dacă ajung să-şi sublimeze nevoile în domeniul psihologiei sau terapiei, ajung profesionişti de mare calibru. Dacă nu reuşesc sublimarea, în cuplu sau în alte relaţii semnificative, îşi fac partenerii sau apropiaţii să se îndoiască de propriile percepţii, judecăţi sau trăiri, întreţin insecuritatea şi exploatează vulnerabilităţile pentru a se bucura de gustul cel dulce al puterii.

Dacă ai un astfel de partener, nu te aştepta să fii relaxat sau împlinit, iar dacă speri să atingi comuniunea cu o astfel de persoană, te asigur de toată admiraţia mea. Este ca şi cum ai pleca să cucereşti Everestul, cel mai înalt munte pe care îl vei fi escaladat vreodată fiind Dealul Cotrocenilor de jos de la Grădina Botanică până sus la Leu.

2.2. Stilul pasiv în exces

Acesta mai e numit stilul pasiv sau, mai colorat, papă-lapte. Permiţându-mi să fiu creativ, l-aş mai putea numit stilul preş sau cârpă.

Cel care, în comunicare, este excesiv de pasiv, deci excesiv de feminin, este acela care se autoelimină, se culpabilizează, se poartă hiperamabil şi hiperpoliticos, îşi reţine gândurile, trăirile şi nevoile, zâmbeşte, este de acord mai tot timpul, se lamentează pe ascuns, ascultă sau se conformează fără să comenteze nimic, crede că ar greşi dacă ar îndrăzni să se opună. Este o poziţie vădit depresivă, în care abandonează lupta pentru nevoile lui

pentru a le face pe plac celorlalţi.

Dominatul este la fel de consistent ca un biscuit înmuiat într-un ceai cald. Se pune în umbra celorlalţi, pare că se scuză tot timpul şi tinde să creadă că se sacrifică. Evită discuţiile în contradictoriu, nu crede că poate spune ceva potrivit sau util şi nu ripostează, chiar dacă e furios. Mesajul pe care îl transmite este de tipul: „Nevoile tale sunt mai importante. Eu aproape că nu exist. Sunt de acord cu tine, voi face aşa cum vrei tu”.

Când îşi ia inima în dinţi pentru a spune ceva, poţi auzi expresii de tipul: „Nu sunt foarte sigur... nu prea mă pricep... tu ştii mai bine ca mine... ştiu că n-ar trebui să spun asta... îmi pare rău că intervin”. Persoana pasivă în exces este o mare evitantă, care amână cât mai mult posibil să facă faţă unei probleme ce presupune afirmare personală. Într-un conflict, devine tăcută, se închide în sine şi se retrage cu coada între picioare, raţionalizându-şi uneori fuga sub măştile diplomaţiei sau tactului. Diplomaţia, tactul, concilierea sunt instrumente minunate de a gestiona un conflict, dar nu şi dacă sunt folosite în exces, excluzând afirmarea propriilor opinii, convingeri sau nevoi.

Persoana pasivă în exces sau, pentru a fi mai expeditiv, „preşul”, trăieşte puternic autodevalorizarea. Are sentimentul că nu merită să se bucure de viaţă, că nu e vrednic de respect şi apreciere, că defectele şi vulnerabilităţile lui sunt atât de numeroase încât e nedemn să fie iubit. Nu intră într-o relaţie de cuplu cu credinţa că merită să o aibă, se îndoieşte permanent de aceasta şi se aşteaptă să se întâmple o catastrofă dacă îşi exprimă o nevoie sau o judecată personală.

Ancorat în autodezaprobare şi teama de a fi respins, criticat sau umilit, reacţia standard la conflict a dominatului este abandonul. Nu este vorba de abandonul ce urmează unei confruntări când realizezi că adversarul e

mai puternic şi e mai înţelept să cedezi, ci de abandonul ce precede orice confruntare, când te declari învins imaginându-ţi doar că adversarul e mai puternic. Este ca şi cum, dacă ţi-ar bate la uşă un cetăţean mai vioi şi tuciuriu, l-ai lăsa în casă pentru a face ce doreşte, inclusiv să plece cu pantofii, costumul său, după caz, şifonierul tău preferat.

În formele cele mai grave, patternul pasiv de comunicare şi interacţiune este întâlnit în tulburările de personalitate de tip dependent, evitant şi defetist (masochist). Înclin să exclud din această enumerare personalitatea de tip pasiv-agresiv, care îşi exprimă deghizat pulsiunile agresive prin rezistenţa directă sau indirectă la solicitări, prin amânarea sau temporizarea răspunsului, prin cereri sau rugăminţi formulare disimulat şi prin atitudini lamentative şi culpabilizatoare la adresa celorlalţi. Pasiv-agresivul se opune, dar nu pe faţă. El nu se declară învins, ci doar se preface învins. Deşi trăieşte într-o relaţie de dependenţă, refuză să se elibereze din ea, având avantajul secundar al exprimării pasive a ostilităţii.

Ca şi autoritatea tiranică, este o zonă de patologie a puterii, cu amendamentul că, de această dată, este vorba de a te retrage din propriul teritoriu, a renunţa la responsabilitatea pentru nevoile şi sentimentele tale pentru a-l satisface pe celălalt.

Aproape inutil de adăugat, persoanele excesiv de pasive au o neîncredere puternică în forţele proprii, nu-şi pot evalua corect limitările propriilor personalităţi şi au mari dificultăţi în a delibera şi decide. Ca în orice tablou al depresiei, expectanţele asupra desfăşurării ulterioare a evenimentelor, în cazul în care ar cuteza să se exprime, sunt negative. Ele suferă în tăcere, se judecă exigent, chiar necruţător şi sunt continuu îngrijorate de acţiuni sau împrejurări ce ar putea solicita afirmarea unei opinii sau a unei decizii personale.

În plan nonverbal, o persoană foarte pasivă poate fi

recunoscută prin vocea blândă, slabă sau aproape stinsă, nimic altceva decât o nouă încercare simbolică de a se autoeclipsa. Pauzele şi ezitările sunt de asemenea des întâlnite şi nu lipseşte nici pronunţarea neclară a anumitor cuvinte sau propoziţii care, dacă ar fi bine înţelese, ar duce la divergenţe sau conflicte. Ea speră să ghiceşti ce îşi doreşte sau are nevoie. Capul este plecat, exprimând supunere. Cum spune şi proverbul, capul plecat sabia nu-l taie. De ce plecarea capului este asociată cu supunerea este relativ uşor de explicat. Atunci când capul este aplecat, individul „se micşorează", transmiţând simbolic faptul că nu este atât de important încât să se opună. De asemenea, plecarea capului protejează carotida, acoperind astfel una din cele mai sensibile părţi ale corpului. O persoană sigură pe ea, conştientă de propria valoare va înălţa capul, descoperind gâtul. Ea nu se teme că cineva „o să-i sară la gât". În funcţie de gradul de înclinare a capului şi durata de timp a întreruperii contactului vizual, putem deduce dacă cel din faţa noastră se ruşinează, este supus sau are conştiinţa încărcată.

Hiperpasivul este şi expertul aplecării repetate a capului în semn de: „Aşa e... Tu ai dreptate... Voi face asta... Cât de deştept eşti... Ce interesant... Ce bine le spui tu pe toate". Dacă ai văzut vreodată o pendulă şi poţi translata mişcarea în plan vertical, înţelegi la ce mă refer.

Când stă în picioare, este înclinat în faţă. Umerii traşi întăresc impresia de nesiguranţă şi supunere, iar un obiect ţinut în faţa pieptului, ca un scut, elimină orice dubiu că ai avea de-a face cu o persoană curajoasă şi deschisă. Ţinuta umilă este asociată cu o privire de jos în sus sau cu lipsa contactului vizual. Nu în ultimul rând, un astfel de om caută mereu să se sprijine pe ceva, fiindu-i aproape imposibil „să stea în scheletul său" (Feldenkrais, 1991), „să fie bine înfipt" sau „să stea pe propriile picioare". A sta într-o poziţie sigură, pentru cei care sunt amatori de

asemenea deducţii, este media între a sta cu picioarele depărtate şi cu ele strânse, astfel încât greutatea să fie distribuită uniform pe ambele picioare, labele picioarele fiind la aproximativ 10 – 20 centimetri depărtare una de cealaltă.

Ce mecanisme psihologice explică pasivitatea excesivă în relaţiile interpersonale?

A. Pulsiunea agresivă retroflectată

Deşi este înzestrat ca orice om cu pulsiune agresivă, hiperpasivul, în loc să o orienteze spre mediu pentru a stabili un contact puternic şi sănătos, o întoarce asupra lui. El se autoagresează sau, dacă vrei un alt termen, se autoflagelează. Pare o persoană blândă ca un mieluşel, umilă sau supusă, dar înăuntrul lui trăieşte un persecutor. Adică o constelare de gânduri şi trăiri distructive, expresia unei pulsiuni a cărei intensitate a ajuns, prin reprimare, la sadism. Hiperpasivul este o persoană care îşi face singur rău. Obişnuit să numim o astfel de persoană masochistă, uitând cel mai adesea că ea ascunde în inconştient un sadic. Dacă aceste pulsiuni tensionate ar fi cumva eliberate fără cenzuri, nu te-aş sfătui să fii prin preajmă.

B. Stima de sine redusă

Hiperpasivului îi lipseşte încrederea în valoarea şi capacitatea lui de a face faţă provocărilor vieţii. Nu are sentimentul că este îndreptăţit să-şi afirme nevoile şi dorinţele, cu atât mai puţin să acţioneze sau să lupte pentru satisfacerea lor. Acest pattern disfuncţional de autoapreciere este atât de puternic, încât persoana pasivă în exces crede că doar ceilalţi şi nevoile lor contează. În consecinţă, pentru a-şi deriva o minimă satisfacţie, caută să le satisfacă.

Dacă la oamenii echilibraţi aprecierea calităţilor şi limitelor este realistă, adică bazată pe realitate, la hiperpasivi este bazată pe irealitate. Ei îşi văd mai degrabă defectele decât capacităţile şi insistă atât asupra propriilor

imperfecţiuni, încât ajung să fie convinşi de ele. Cu o astfel de gândire negativă şi înalt selectivă, e dificil să se mai preţuiască şi să se considere demni pentru a fi fericiţi sau iubiţi.

În ambele situaţii, pulsiunea agresivă retroflectată şi stima de sine redusă, teama de conflict este la ordinea zilei, cu diferenţa că în prima este cauza, iar în a doua, efect. Hiperpasivul refuză să-şi exprime nevoile, gândurile sau trăirile, deoarece se aşteaptă ca acestea să genereze conflicte, intrând în ciocnire cu ale celuilalt. Pentru a evita conflictul, el trebuie să facă ceva cu energia care îi purta spre exterior sentimentele şi nevoile. Singura soluţie este să o reorienteze spre interior. Adică, aşa cum se spune în gestalt-terapie, să o retroflecteze.

În celălalt caz, neavând încredere în forţele sale, se aşteaptă să piardă orice fel de confruntare în care se angrenează. Lipsa de încredere este expresia conştientizării slabe a propriei agresivităţi. Aceasta, fiind inconştientă, este proiectată şi atribuită celuilalt, care devine astfel un adversar invincibil, deoarece forţa lui este percepută ca dublă: propria lui agresivitate, la care se adaugă agresivitatea proiectată. În astfel de condiţii, încercarea de a evita conflictul seamănă cu un act foarte raţional. Seamănă, dar nu răsare…

Prezintă vreun pericol pentru relaţia de cuplu stilul excesiv de pasiv? La prima vedere, nu. Cine nu şi-ar dori un partener de o blândeţe infinită, împăciuitor, capabil să renunţe la sine pentru nevoile celuilalt? Ei bine, eu sunt unul din aceia care nu şi-ar dori. De ce? Pentru că un astfel de partener te trage mereu în jos, spre nivelul lui redus de autoîncredere. De asemenea, prin forţa Persecutorului pe care îl conţine, te va incita să te comporţi corespunzător, adică să-l agresezi. Te vei trezi realizând şi învinovăţindu-te pentru acte care nu te reprezintă, dar pe care le-ai comis totuşi sub influenţa rezonanţei cu energiile psihice

ale partenerului pasiv. Ca şi cum n-ar fi suficient, nu vei putea împărtăşi eventualele bucurii, întrucât el e preocupat să-ţi aducă aminte că nu merită ceea ce i se întâmplă. Şi, nu în ultimul rând, într-o bună zi vei fi epuizat de efortul de a lua decizii sau a avea iniţiativă în locul lui.

Există oare şi beneficii în a fi excesiv de activ sau pasiv? Mănânci calule ovăz? Există beneficii şi încă din plin.

Cum spuneam, dominatorii îşi satisfac astfel marea lor sete de putere. Pentru ei, nu există o plăcere mai mare ca aceea de a deţine controlul. Când domină, se simt puternici. Sunt naturi competitive care îşi doresc să învingă. Când pulsiunea agresivă este controlată şi investită cu înţelepciune, dominatorul se retrage din teritoriile celorlalţi pentru a deveni un rege iluminat peste fiinţa lui. Într-un limbaj mai apropiat de spiritualitate, ceea ce este dominată atunci este natura inferioară. Ea este îmblânzită şi pusă în serviciul naturii superioare, participând, cu marea ei vitalitate, la apropierea dintre Cer şi Pământ.

Partea goală a paharului în cazul dominatorilor nesublimaţi constă în resentimentele pe care le generează în ceilalţi. Ei îşi ating obiectivele pe termen scurt, dar trebuie să stea tot timpul în gardă pentru a preîntâmpina posibilele reacţii agresive. În final, ajung să se simtă frustraţi şi singuri, deoarece nimeni nu are chef să fie afectuos cu cineva care nu ştie decât să controleze.

Persoanele extrem de pasive, pe de altă parte, trăiesc satisfacţia infantilă de a nu-şi asuma responsabilitatea pentru nevoile şi trăirile lor. Există întotdeauna altcineva care ia decizii în locul lor, altcineva care îşi asumă riscul de a greşi. Mai plastic, dacă nu faci nimic, n-ai cum să o dai în bară. Deşi, dacă ar da-o în bară, hiperpasivul tot ar reuşi ceva: o acţiune care e mai bună decât nicio acţiune. Toţi adulţii care astăzi îşi deplasează măreţia pe două

picioare au avut momentele lor de slăbiciune când circulau de-a buşilea. Oare cum ar fi arătat lumea dacă nu şi-ar fi asumat riscul verticalizării şi rostogolirilor adiacente? Pentru a reuşi ceva singur, trebuie să încerci. Şi să încerci. Şi dacă ai obţinut altceva decât aşteptai, să vezi în aceasta un rezultat şi nu un eşec. Şi să încerci în continuare, fiind suficient de flexibil pentru a schimba ceea ce ai înţeles că trebuie schimbat.

A nu face aproape nimic, fiind pasiv, este egal cu a-ţi pierde independenţa, a-ţi nega nevoile şi a trăi o viaţă care nu este a ta. Cum spunea cineva, decât o sută de ani cioară, mai bine o zi şoim. Ce zici, punem de-o vânătoare?

2.3. Stilul asertiv

Comunicarea asertivă nu este uşoară. Ea presupune un echilibru foarte fin între combativitate şi abandon, între a fi activ şi a fi pasiv. Reclamă un nivel considerabil de conştienţă, flexibilitate internă, curaj, încredere în sine şi în celălalt, o bună înţelegere a contextului. Când te exprimi asertiv, îţi afirmi direct nevoile, percepţiile, trăirile, gândurile sau aspiraţiile, rămânând deschis la ceea ce interlocutorul gândeşte, simte sau vrea. Acţionezi pentru drepturile tale, dar ţii cont şi de drepturile lui.

Atitudinea asertivă transmite un mesaj de tipul: „Există suficient loc pentru amândoi. Mă simt confortabil pe teritoriul meu. Nu vreau să te invadez şi nici să mă invadezi”. Cel care comunică asertiv este asemenea un stat puternic care nici nu-i obligă pe vecini să-i consume băuturile răcoritoare, nici nu-şi otrăveşte fântânile pentru a consuma apă din import.

Asertivul vorbeşte, dar şi ascultă, negociază şi acceptă compromisuri, dar fără a renunţa la demnitatea sau nevoile lui fundamentale. El cere direct şi acceptă să fie refuzat direct.

În cuplu, a cere direct este una dintre cele mai dezirabile activităţi. Să ceri ceea ce vrei, cu simplitate şi

naturaleţe, n-ar fi frumos? Să nu mai recurgi la seducţie sau ameninţare, să renunţi la jocuri şi manipulări mai sofisticate sau mai cretine, să ceri fără să constrângi sau să culpabilizezi – acesta da tablou idilic.

Pentru a cere ceea ce vrei, nu e nevoie să trezeşti toţi vecinii din bloc sau să consumi un kilogram de miere înainte de a-ţi formula dorinţa. Nici nu e nevoie să-ţi pui două perechi de mănuşi, să devii una cu covorul sau să-ţi etalezi artileria din dotare, mai precis ciomagul sau bâta care atestă nivelul tău de evoluţie. Poţi cere pur şi simplu, aşa cum la masă ceri sarea, muştarul sau un pahar cu apă.

A cere direct şi precis, adică a-ţi exprima nevoile şi dorinţele sincer şi clar pare ceva foarte simplu. Ei bine, poate ai observat şi tu, mai ales dacă ai ceva muguraşi pe cracă, nu e deloc aşa. Adesea, în cuplu a cere înseamnă a pretinde. A cere înseamnă a emite pretenţii. A cere înseamnă ca celălalt să se ridice la înălţimea aşteptărilor tale, indiferent dacă ţi le cunoaşte sau nu, dacă poate sau dacă vrea.

Adevărul, ca să fac pe sentenţiosul, este altul: cere orice, dar nu pretinde nimic! Ai înţeles, sublimul meu cititor? Poţi cere orice, de la condimente până la mângâieri, afecţiune şi puncte G, dar nu ţi se cuvine nimic. Cere orice ştiind că nu ţi se cuvine nimic! Iar aici ştii care e faza? Bineînţeles că ştii, doar faci parte din publicul meu ţintă. Faza e că uneori primeşti, alteori nu primeşti. Profund, nu?

Şi când pretinzi obţii uneori ceea ce doreşti. Dar este ca şi cum ţi-ai schimba marele Cherokee pe o Dacia 1100 cu pedale. De ce? Pentru că atunci când ceri ca şi cum ţi s-ar cuveni, când ceri fiind convins că celălalt e obligat să-ţi răspundă, te amăgeşti crezând că eşti altcineva decât eşti de fapt. Iar dacă pretenţiile tale sunt onorate, amăgirea se consolidează. Egoul devine şi mai gonflat, ceea ce ar fi în regulă, dacă în natură n-ar funcţiona următoarea lege: tot

ce este fals trebuie să dispară! Dumnezeu, despre care ştim deja că nu este perfect (altfel nu ar fi creat girafa cu un gât aşa de lung), are această problemă: nu suportă falsurile, adică ceea ce este ireal sau iluzoriu, prea multă vreme. Iar un Ego inflamat, adică o imagine de sine nerealistă, obeză chiar, îmi vine să spun, ocupă spaţii mentale rezervate altor locatari: respectul pentru ceilalţi, generozitatea, simţul umorului, seninătatea, chestii d-astea. Iar Respectivul, chiar dacă are hibele lui (mici, Doamne!), e atent la problemele de proprietate. Nu acţionează imediat, fiind extrem de ocupat, dar nu scapi dacă ai uzurpat tarlaua vecinului. Cel mai adesea acţionează cu duhul blândeţii. Dacă nu iese pasienţa, întoarce foaia. Şi nu-ţi recomand să citeşti ce scrie pe verso.

Pe de altă parte, mă poţi întreba, dacă ceri fără să pretinzi, dacă nu ţi se cuvine, atunci de ce primeşti ceea ce primeşti? Dar tu crezi că eu ştiu? Primeşti şi primesc pur şi simplu. Nu ştiu şi nu cred că voi afla vreodată. Dincolo de acest act nu mai există decât recunoştinţă pentru ceea ce primim. Iar ceea ce e foarte nostim este că cel care oferă cu adevărat nu cere nimic în schimb, nici măcar recunoştinţă. Dar se bucură, evident, să o primească atunci când se întâmplă să o primească. Mai mult, el îţi este recunoscător pentru că, prin cererea ta, i-ai dat ocazia să-ţi ofere ceva. Ţi se pare raţional aşa ceva? Nu numai că îţi oferă, dar îţi este şi recunoscător pentru că primeşti. Pentru mine e clar că numai Dumnezeu putea inventa una ca asta.

Am făcut cercetări în această direcţie. Ştii cum se simte cel care cere fără să pretindă, fără să creadă că i se cuvine? Cel care cere şi primeşte necondiţionat, care primeşte pur şi simplu pentru că există, pentru că este acolo, pentru că face parte din Viaţă, se simte într-un singur fel: se simte iubit.

În relaţia de cuplu, ca şi în orice altă interacţiune umană semnificativă, există numeroase momente în care dansul cererii lipsite de pretenţii şi al ofertei necondiţionare creează şi recreează misterul iubirii. Relaţiile dintre doi parteneri sau dintre un părinte şi un copil, caracterizate nu de răspunsuri libere, ci de oferte condiţionate, ca şi de cereri înghiţite de pretenţii, deşi oferă anumite gratificaţii, ratează acest mister. Din acest punct de vedere, faţă de ceea ce ai putea primi dacă ai cere fără gândul că ţi se cuvine şi faţă de ceea ce ai simţi dacă ai oferi fără să pui condiţii, câştigurile, deşi există, sunt întrecute de pagubă.

Versantul celălalt al cererii este refuzul. Când pretinzi în loc să ceri cu simplitate şi eşti refuzat, ceea ce experimentezi în continuare este tristeţea sau furia. Eşti trist deoarece te credeai special sau considerai că eşti îndreptăţit să primeşti. Sau eşti furios deoarece era de neconceput să fii refuzat, să nu-ţi fie recunoscute meritele sau valoarea.

Însă, dacă ceri cu seninătate, ca şi cum te-ai juca, şi eşti refuzat, seninătatea rămâne. A cere fără a pretinde înseamnă a cere fără efort, uneori chiar cu zâmbetul pe buze. Într-un joc nu există numai învingători. Există şi învinşi. Este normal să fii refuzat din când în când, aşa cum e firesc să pierzi din când în când. Singurele probleme într-o relaţie de cuplu apar dacă eşti refuzat mai tot timpul. (Şi, bineînţeles, cererile nu sunt extravagante, gen luna de pe cer.) Dar chiar şi o astfel de situaţie poartă un dar pentru tine: ea te învaţă despre jocul cu parteneri nepotriviţi.

Şmecheria de care îţi vorbesc, prin urmare, este următoarea: dacă ceri fără să pretinzi, poţi accepta la fel de uşor răspunsul pozitiv ca şi refuzul. Nu-i o şmecherie grea, dar trebuie exersată. Şi tot exersând-o, poate vei ajunge la următorul nivel: acela în care ceri cu umor, fiind

conştient că viaţa nu e nimic altceva decât o şotie divină.

Să coborâm însă la niveluri mai umane şi mai serioase pentru a continua analiza stilului asertiv. Vocea persoanei asertive este modulată şi fermă. Postura este relaxată, contactul vizual acoperă aproximativ 60 – 70% din timpul interacţiunii, iar ochii comunică deschidere şi onestitate. Mai general, există o congruenţă între mesajele verbale şi semnalele nonverbale.

2.4. Mesajele de tip „Eu”.

Exprimarea asertivă se bazează pe un tip special de mesaje. Le numesc MESAJELE DE TIP „EU” şi au o calitate interesantă: nu le poţi folosi fără să-ţi asumi responsabilitatea pentru ce afirmi. În principiu, ele ne ajută să ne translatăm judecăţile asupra acţiunilor celuilalt în descrierea propriilor noastre trăiri în raport cu situaţia. Astfel, „mă enervezi cu veşnicele tale probleme de la birou” (propoziţie ce-l face pe celălalt responsabil: tu mă enervezi...) devine „eu devin nervos când îmi relatezi problemele de la birou”. Observi diferenţa? Ţi-ar plăcea să ţi se vorbească aşa?

Dacă nu ţi se vorbeşte, nu te impacienta. Încă sunt puţini cei care deţin această disciplină în comunicare. Cele mai multe dialoguri conţin judecăţi şi nu e de mirare că ele degenerează. Nici eu nu sunt un maestru al mesajelor de tip „eu”, dar mă străduiesc. Aşa că profit de ocazie pentru a mai face câteva exerciţii:

TU – Eşti o persoană nepăsătoare.

EU – Mă simt disconfortabil când îţi laşi hainele la întâmplare prin casă.

TU – Mă enervezi la culme cu întrebările tale.

EU – Mă simt deranjată când îmi pui atâtea întrebări.

TU – Mă exasperezi cu atâtea nemulţumiri.

EU – Simt că nu mai fac faţă observaţiilor tale.

TU – Eşti un egocentric.

EU – Mă simt insecurizată de atenţia exclusivă pe

care o acorzi nevoilor tale.

Ce este absolut remarcabil la mesajele de tip „eu”? Ele nu îl blamează pe celălalt şi nici nu incită la reacţii defensive folosind etichete. Emoţiile exprimate, pozitive sau negative, aparţin celui care vorbeşte şi care îşi asumă, implicit, responsabilitatea pentru ele.

„Eu mă simt...” este foarte diferit de „Tu eşti...”. Mesajele de tip „tu” cel mai adesea acuză şi lovesc în celălalt. Chiar dacă ar fi corecte (celălalt chiar este un egocentric, întrucât se gândeşte numai la el), nu fac în niciun fel comunicarea să avanseze. Dimpotrivă, o închid sau o plasează într-un cerc vicios de judecăţi negative, atacuri şi apărări mai brutale sau mai rafinate, în funcţie de nivelul intelectual al combatanţilor. În cuplu, intrarea în aceste spirale ale conflictului poate fi cu uşurinţă preîntâmpinată prin mesajele de tip „eu”. Iar structura lor mai complexă este următoarea:

1. descrierea obiectivă a situaţiei;
2. răspunsul emoţional la situaţie;
3. dorinţele sau rezultatul preferat în ce priveşte situaţia.

A construi o propoziţie de tip „eu” ca la carte înseamnă a utiliza cele trei ingrediente conform unui algoritm. Mai întâi descrii ce s-a întâmplat, apoi spui cum te simţi tu în urma acţiunii, iar în final îţi afirmi preferinţa, ceea ce ai fi vrut sau ai vrea pe viitor să se întâmple. Să le luăm pe rând.

A. Descrierea obiectivă a situaţiei

„Obiectiv” poate să sune mai pretenţios. E dificil să fii obiectiv dacă eşti om. În acest caz, a fi obiectiv înseamnă a te strădui să oferi o descriere cât mai exactă a evenimentului sau acţiunii, fără a încerca să o interpretezi, fără a o evalua sau încărca afectiv, lată, de pildă, cum se pot evapora gradele de obiectivitate:

1. Când aud tonul vocii tale urcând...

2. Când urli la mine…
3. Când ţipi ca un dobitoc…
Sau:
1. Când văd că nu ai cumpărat pâine…
2. Când văd că ai uitat să cumperi pâine…
3. Când realizez cât de iresponsabilă eşti…
Sau:
1. Când simt un miros neplăcut…
2. Când îţi put picioarele…
3. Când îmi dau seama cu ce animal m-am măritat…

E uşor să faci exerciţii de la distanţă, în acelaşi fel în care e uşor să fii un mare antrenor din fotoliul de acasă. Pe „teren”, e altceva. Când eşti furios sau rănit, a încerca să descrii obiectiv situaţia este un adevărat test de echilibru interior. Pare mult mai simplu să lansezi câteva torpile cu venin, dar asta nu face decât să complice situaţia. O spun din proprie experienţă. În majoritatea interacţiunilor la care am participat sau la care am asistat cu vădit interes ştiinţific, descrierile subiective ale situaţiei, în cazul în care au existat, au blocat comunicarea. Invers, încercările de descriere obiective au detensionat-o.

Descrierea obiectivă poate fi de ajutor şi pentru celălalt, care nu are de unde să ştie precis cum anume te-a afectat. Iar cu cât celălalt este mai inconştient şi nu ştie ce face, cu atât descrierea îi este mai folositoare.

A face distincţia între reprezentările interioare structurate prin intermediul celor cinci simţuri (văzul, auzul, pipăitul, gustul şi mirosul) şi interpretarea cognitivă a acestora rămâne piatra de încercare pentru descrierea specifică a unui comportament. Mai ales dacă eşti tensionat emoţional, poţi cădea uşor în capcana interpretării.

De exemplu, o expresie de tipul „când mă controlezi…” conţine nu o descriere, ci o interpretare personală a unei experienţe. Ce anume te face să spui că

te controlează? Ai fi putut spune mai degrabă „când îmi scotoceşti prin poşetă...” sau „când angajezi un detectiv particular pentru a mă urmări...”. Nici expresia „mă acuzi că...” nu e mai fericită. Cum ştii că eşti acuzat? Te referi la faptul că ea a afirmat un lucru neadevărat despre tine? Atunci referă-te exact la acest lucru şi nu la ceea ce ţi se pare că stă în spatele lui.

B. Răspunsul emoţional la situaţie

Oamenii cu o bună sensibilitate afectivă sunt conştienţi de trăirile celuilalt, în sensul că le identifică relativ corect. Dar nici ei, în situaţii de stres sau încordare emoţională, nu sunt foarte performanţi. De aceea, este mai eficient din punct de vedere al continuării dialogului spre o soluţie sau o zonă mai liniştită să nu mizezi pe faptul că celălalt va ghici cum te simţi, ci să-ţi exprimi trăirea.

Nu există niciun motiv pentru a fi agresat, contrazis sau desconsiderat dacă îţi exprimi o trăire personală. „Mi-e teamă”, „sunt frustrat” sau „mă bucur” sunt dezvăluiri oneste ale mişcărilor emoţionale dinăuntrul tău. De ce ai fi pedepsit sau nerespectat pentru ele?

Ca şi cazul descrierii obiective, nici acest lucru nu e uşor. Ba este chiar mai greu, deoarece lumea vibraţiilor afective este mai subtilă decât lumea faptelor observabile. În plus, nu e foarte simplu să găseşti cuvântul care să descrie cel mai bine ceea ce simţi, ca să nu mai vorbesc de faptul că, uneori, nici nu-ţi dai seama de ceea ce simţi (adică în tine se mişcă ceva, dar conştientul tău nu este conectat la acel ceva, tot aşa cum Van Damme sau Stallone, într-una din numeroasele lor misiuni culturale, produc zgomote infernale, dar tu nu auzi nimic deoarece nu ţi-ai scos dopurile din urechi).

Şi asta nu e tot: dacă ţi-ai identificat emoţia negativă, nu e chiar cel mai simplu lucru din lume să o comunici cu atenţie, grijă sau înţelegere. Cine mai ţine cont de respect când este indignat sau jignit? Cine îşi mai aminteşte de

vulnerabilitatea partenerului când nevoile îi sunt foarte frustrate?

E nevoie de un efort de voinţă, deci de forţă a Eului. Un mesaj „eu” curat, adică necontaminat la nivel nonverbal de semnale critice, acuzatoare sau culpabilizatoare, menţine comunicarea focalizată pe problemă şi o apropie de o soluţie.

C. Rezultatul pe care îl preferi

Această ultimă parte din exprimarea asertivă conţine ceea ce ţi-ar plăcea sau ţi-ai dori să se întâmple şi nu ceea ce ţi se pare obligatoriu sau necesar să ţi se întâmple. „Mi-ar plăcea să-mi cumperi flori din când în când” este foarte diferit de „Trebuie să-mi aduci flori săptămânal”. Oamenii nu adoră să li se spună ce trebuie să facă. Adesea ei se împotrivesc sau fac fără tragere de inimă. De ce? Pentru că oamenii au o nevoie esenţială de a se simţi liberi să aleagă. Unii specialişti cred că libertatea de a alege, ca nevoie, se trezeşte plenar în adolescenţă, încercând să explice astfel comportamentele rebele sau de opoziţie atât de caracteristice „vârstei ingrate”. Opinia mea este alta. Izbucnirile de revoltă din adolescenţă, aparent nejustificate sau iraţionale, sunt expresia frustrărilor sistematice, de-a lungul anilor, a nevoii de a alege liber. Aflat într-o perioadă critică, de căutare a identităţii, adolescentul nu mai poate conţine frustrarea sau pur şi simplu nu-i mai pasă de consecinţe. Oamenii au nevoie să se simtă liberi să aleagă de la vârste mici, iar părinţii cu adevărat înţelepţi sunt cei care îşi sprijină copiii în acest sens, oferindu-le permanent alegeri corespunzătoare nivelului lor de dezvoltare. Nu vreau să mă lansez pe această direcţie acum (poate când voi scrie o carte despre psihologia vieţii de familie), dar vreau să subliniez importanţa decisivă a provocării şi stimulării puterii de judecată a copilului.

În relaţia de parteneriat, a-ţi exprima dorinţa pentru

un curs al acţiunii şi nu a impune sau a pretinde este şi o expresie a respectului pe care i-l porţi celuilalt. Sunt primul care să recunosc dificultatea discriminării continue între eu vreau să... / tu trebuie să... Dar cine a zis că viaţa de cuplu este uşoară? Acest gen de provocări tulbură confortul, într-adevăr, deoarece confortul, în acest caz, nu este decât lene mentală. Ai putea fi derutat de această afirmaţie dacă eşti o persoană care îi spune partenerului ce să facă şi nu ce ţi-ar plăcea să facă. Poate această atitudine te face să te simţi puternic. Aşa o fi. Ce pot să spun eu este că, în zona ei de indolenţă sau puturoşenie, mintea ta nu este puternică, ci nedezvoltată. Aşa cum muşchii cuiva se întăresc dacă „trage de fiare” zilnic, la care adaugă o sută sau două de flotări, la fel mintea unui om devine puternică datorită exerciţiului constant. A fi atent pentru a distinge ceea ce doreşti de ceea ce crezi că ţi se cuvine şi a comunica rezultatul pe care îl preferi este o formă modestă de exerciţiu mintal.

Aflând ce doreşti sau ce-ai vrea să se întâmple, celălalt va decide dacă îţi va oferi satisfacţie sau nu. Este un risc! O persoană matură îşi asumă riscul de a fi refuzată sau respinsă, poate chiar criticată, muştruluită sau scărmănată pentru curajul de a-şi exprima cererea. Asta e viaţa, bătrâne, uneori te dă cu rotiţele în sus. Logica nu poate fi forţată peste limitele fiziologice. Vreau să spun că, în cuplu, unele lucruri pur şi simplu nu pot fi cerute. Este inuman să-i ceri partenerei să renunţe la inspecţia magazinelor de haine. Şi este o cruzime să-i ceri partenerului să vorbească pe ocolite.

Pentru exemplificare, iată câteva moduri în care unul din membrii cuplului îi poate cere celuilalt o cafea:

Încă n-ai făcut cafeaua aia?

În 3 minute să te prezinţi cu o cafea.

Du-te şi fă-mi o cafea.

Vrei să-mi faci o cafea?

Ai vrea te rog să-mi faci o cafea?

Crezi că am putea bea o cafea împreună?

Ar merge o cafea, nu crezi?

Nu-ţi vine să bei o cafea?

Iar ca exerciţiu (numai pentru studenţi, la examen): care dintre propoziţiile de mai sus este mai probabil să fie rostite de bărbaţi?

Eu sunt bărbat. Iar cărţile despre asertivitate pe care le-am citit sunt scrise, probabil, tot de bărbaţi. Înţelegi ce spun sau vorbesc prea pe ocolite? încercam să spun cât mai elegant cu putinţă că, în exprimarea asertivă, este recomandabil ca rezultatul pe care îl preferi să fie formulat direct, politicos, bineînţeles, dar fără a bate şaua ca să priceapă iapa (sau calul, pentru a nu stârni zâzanie în lumea echitaţiei).

Uneori este de ajutor ca formularea rezultatului pe care îl preferi să fie însoţită de dezvăluirea raţiunilor pe care se clădeşte preferinţa. Explicaţiile suplimentare îi oferă celuilalt ocazia de a te înţelege mai bine sau a realiza mai clar impactul sau consecinţele situaţiei asupra ta. Dezvăluirea onestă a motivelor îl poate încuraja şi stimula pe celălalt. Mulţi oameni sunt mai dispuşi să coopereze atunci când înţeleg raţionalitatea sau importanţa afectivă a unei cereri.

Cum ai reacţiona dacă partenera ta, focalizată pe aventurile neasemuite ale Nataliei Oreiro, ţi-ar spune: „Du-te şi spală vasele!”? Dar la mesajul: „Dragule, ai fi de acord să speli tu vasele?”, cum te-ai comporta? Dar ce spui de: „Iubitule, eşti atât de bun să speli tu vasele? Ar însemna atât de mult pentru mine.”? Speedy Gonzales îţi spune ceva?

Mesajele de tip „eu” aşază comunicarea pe fundamentele solide ale sincerităţii şi respectului reciproc. Rolul lor nu este să-l determine pe celălalt să acţioneze în favoarea ta, ci să-i permită să devină conştient de ceea ce

simţi şi de ceea ce ai nevoie. Dacă în urma unui mesaj „eu” curat celălalt se simte obligat, ameninţat, agresat, constrâns sau şantajat, aceasta nu e problema ta. Tu eşti responsabil pentru exprimarea onestă a trăirilor şi nevoilor tale, el este responsabil pentru felul cum răspunde emoţional.

Ea: „Când tu nu mă priveşti şi nu-mi adresezi niciun cuvânt, mă simt tratată ca o cantitate neglijabilă. Aş vrea să te uiţi la mine şi să-mi vorbeşti”.

Cine poate rezista unui astfel de mesaj? Chiar dacă e furios, el îi poate răspunde cinstit: „Sunt supărat pe tine şi am nevoie de câteva minute de tăcere ca să-mi revin”. Dar dacă Eul nu poate controla furia sau inima e prea închisă pentru a mai simţi puritatea acestui mesaj, comportamentul lui va fi în continuare inadecvat: va continua să nu-i vorbească, îi va răspunde în doi peri sau chiar va ţipa, spunându-i că s-a săturat de cererile ei. Băiatul are o problemă, corect?

Comunicarea prin mesaje tip „eu” seamănă cu un meci de tenis disputat în cel mai desăvârşit spirit de fairplay. A exprima un mesaj tip „eu” înseamnă a oferi o apreciere personală asupra situaţiei în care eşti implicat şi a modului în care ţi-ar plăcea ca lucrurile să se întâmple. Aceasta este o modalitate curată de a trimite mingea în terenul partenerului. Ceea ce va face cu ea depinde numai de el. Şi mai depinde de ceea ce îl face să participe la acest joc. Mai precis, dacă joacă pentru a învinge, pentru a fi învins sau pentru bucuria de a juca împreună cu tine.

## CAPITOLUL III UNDE GREŞESC FEMEILE

Sper ca acest capitol să fie instructiv nu doar pentru femei, care, după ce îl vor citi, se vor afla măcar în plan mintal pe culmea măiestriei relaţionale, ci şi pentru bărbaţi, a căror putere de pătrundere a misterului feminin va fi avansat cu încă un milimetru. Deşi este scris de un bărbat, el reflectă deopotrivă experienţa bărbaţilor şi a

femeilor, aşa cum am cules-o din „meandrele concretului" şi din literatura de specialitate. Trebuie să recunosc, la ora la care scriu aceste rânduri nu am conceput un capitol în oglindă „Unde greşesc bărbaţii". Bărbaţii, sigur, greşesc şi ei. Nu ştiu cine greşeşte mai mult şi nu mă interesează. Ştiu însă cine problematizează mai mult. Acesta e motivul pentru care am început cu femeile. Şi, dacă eşti femeie, pot paria o mie la unu (în lei grei) că ai încercat să înţelegi de ce eforturile tale de a face plăcere unui bărbat au produs, uneori, reacţii şocante, de ce comportamente pe care femeile le apreciază, bărbaţii le resping îngroziţi sau de ce nu există „instrucţiuni de folosire" a acestei specii atrăgătoare, dar cam ciudate.

Simt că nerăbdarea e mare. Ştiu că vorba multă e sărăcia omului (iar noi românii se pare că suntem foarte vorbăreţi), aşa că, într-un avânt tipic masculin, voi intra direct în subiect. Iar penetrarea adâncă evidenţiază ca cele mai mari greşeli situaţiile în care:

3.1. Femeile îşi tratează partenerii ca şi cum ar fi copii

Copii neajutoraţi, vreau să spun. Plozi. Puradei nepricepuţi sau neîndemânatici. Băieţei neştiutori, blegi sau cu un uşor handicap mintal. (Apropo, ştiai expresia „decât mare şi prost, mai bine mic şi bleg"?) Parcă aud urletele de protest: noi să avem o astfel de atitudine faţă de cei pe care îi iubim? Niciodată! Dar ce spuneţi de următoarele instantanee:

Iubitule, ţi-ai luat batista? Cheile de la maşină? Cheile de la birou?

Nu uita să mănânci ceva la prânz.

Fii atent la maşina aceea din stânga.

Te sun peste 2 ore. Sper să fie totul în ordine.

Mai bine ţi-ai lua şi pardesiul. S-ar putea răci vremea pe seară.

Nu ţi-e cald cu atâtea pe tine?

Nu uita să plăteşti telefonul. Şi să iei chitanţa.

De câte ori ţi-am spus să nu mai laşi aşa vasele?

Nu aşa se împătureşte un tricou.

Te-ai spălat pe dinţişori?

Şi pentru că veni vorba de dinţişori, de ce astfel de replici fac măselele bărbaţilor să scrâşnească rămâne unul dintre misterele insondabile ale universului pentru multe femei. Într-un fel, e de înţeles. Când acţionează în acest fel, ele sunt propulsate de nevoia de a avea grijă, a proteja sau a ajuta. Acţiuni cât se poate de nobile! Este însă o mare diferenţă între a-ţi manifesta afectuos grija şi a te purta ca şi cum celălalt ar fi incompetent sau incapabil să se descurce în viaţa de zi cu zi. Această diferenţă continuă să fie o enigmă pentru femei. Şi n-ar fi nicio problemă ca viaţa să pară mai enigmatică pentru femei. Partea proastă e că, dacă se poartă cu bărbaţii ca şi cum ar fi neisprăviţi sau neajutoraţi, ei încep să devină neajutoraţi. Psihologia socială a descoperit această relaţie subtilă dintre aşteptări şi comportamente, numind-o Efectul Pygmalion, respectiv Galateea.

Iată şi câteva dintre modalităţile favorite prin care bărbaţii sunt trataţi ca nişte copilaşi dezavantajaţi din punct de vedere mintal:

Plecând de la premisa că nu se vor descurca singuri, femeile îşi asumă responsabilităţi suplimentare. De asemenea, din exces de zel, fac lucruri pe care şi un bărbat cu un intelect de limită le poate realiza impecabil.

Exemple: îi îndrepţi cravata, îi mai aranjezi o dată haina, cauţi lucruri în locul lui, îi alegi pantofii sau hainele, îi îndepărtezi câteva scame micronice, îi pui în mână cheile de la masă, îi aduci prompt un pahar cu apă, aşezi la locul lui un fir de păr rebel etc.

În doze mici, aceste atenţii sunt savuroase. Dar, în frecvenţă mare, ele nu sunt decât seminţele discrete ale eternului război intersexe.

Încercând să obţină informaţii, femeile interpretează, analizează, evaluează sau îşi dau cu părerea.

„Eşti supărat, se vede că eşti supărat. Iar ai avut meci cu şefa aia tâmpită? Nu mai suporţi, nu-i aşa?... Nu?! Dar ce s-a întâmplat? Simt eu că s-a întâmplat ceva. Ştiu, eşti supărat pe mine. Nu-ţi place cum gătesc. Vrei mai multă cărniţă în mâncare? A, eşti foarte mulţumit? Totuşi, ai tu ceva. Nu se poate. E ceva legat de maşină, nu? S-a înfundat, cum îi spune, chestia aia de la ulei... filtrul! S-a înfundat filtrul. Nu s-a înfundat. Dragă, dar ceva te roade. E limpede ca lumina zilei. N-ai fi mai uşurat dacă mi-ai spune?”

Femeile le amintesc, le reamintesc şi verifică dacă nu au uitat lucruri a căror complexitate nu reprezintă nicio primejdie pentru memorie:

Nu uita să mergi la dentist astăzi.

Controlează apa şi gazele când pleci.

Nu uita să încălzeşti mâncarea copiilor.

Să nu uiţi să închizi uşa.

Aminteşte-ţi să mă suni când ajungi.

Ştii că mâine e prima zi de weekend.

Îi corectează şi îi ghidează când acest lucru nu e necesar:

Nu, dragă, nu e Timişul de Jos, ci Timişul de Sus.

Pe Calea Victoriei şi apoi pe Dacia şi apoi stânga pe Viitorului. Ajungi mai repede aşa.

Iubitule, corect se scrie sexapil şi nu sex-appeal. Am văzut eu în dicţionar.

Mai întâi cumperi cartofi şi castraveţi. Abia la sfârşit iei roşii, ca să nu se zdrobească.

De ce se întâmplă toate acestea, se întreabă disperaţi bărbaţii. Ce este fundamental greşit în psihologia feminină? Nu este nimic în neregulă. La nivel de proiect, vreau să spun. Femeile se poartă cu partenerii lor ca şi cum ar fi nişte copilaşi dintr-un motiv foarte simplu: sunt

antrenate să fie mame.

De acum multe mii de ani, bărbaţii plecau la vânătoare, iar femeile se îngrijeau de focul din peşteri. Bărbaţii îşi riscau viaţa într-o lume mai mult decât neprietenoasă, femeile îngrijeau copiii. Bărbatul era vânător al prânzului şi protector, femeia avea grijă de cuib. Ea nu trebuia să caute hrana, ci să o prepare. Nimeni nu putea aduce pe lume copii în afară de ea. Relaţiile erau simple, iar modelul acesta de supravieţuire, dovedit eficient, s-a consolidat în sute de mii de ani.

După o zi istovitoare, bărbatul se odihnea pentru a o lua de la capăt a doua zi. Femeia continua să aibă grijă de el şi de copii. Ea era mamă nu doar pentru copii, ci şi pentru bărbat. Aceste reguli s-au conservat intacte până astăzi la aborigenii australieni, în anumite insule indoneziene sau părţi ale Africii.

În civilizaţia occidentală, rolurile au fost transformate şi îmbogăţite, dar ceva din spiritul lor s-a păstrat. Genele nu pot fi păcălite. Ceea ce s-a sedimentat în timp continuă să le influenţeze în forme evidente sau simbolizate la maximum.

Dovezi copleşitoare din ultimii ani arată cum corpul nostru se prelungeşte în mintea noastră. O bună parte din mintea noastră este deja programată biologic. Un astfel de program sau „soft” mintal este acela care le împinge pe femei să fie „mame”. Adică să-şi manifeste disponibilitatea de a oferi grijă, atenţie şi susţinere. Prin urmare, nu tendinţa în sine este negativă, ci gradul în care este exersată. Este ca şi cum ai fi înzestrat cu o voce minunată. Pentru vecinii tăi, este grozav să te asculte cântând, dar, dacă ai cânta 12 din 24, fanii dezlănţuiţi din bloc te vor sfâşia cu prima ocazie.

Dincolo de instinctele materne, o altă explicaţie stă pentru excesul de grijă al femeilor. Ea face apel nu la biologie, cf la acea formă de interacţiune psihologică în

care femeile au studii doctorale neacreditate oficial. Mă refer desigur la manipulare. Până la sfârşitul timpurilor, nu ştiu dacă bărbaţii vor stăpâni această artă măcar la jumătate din nivelul actual al femeilor. Atunci vor fi, pe piaţa românească a revistelor, nu doar „Ioana”, „Olivia” sau „Claudia”, ci şi „Nelu”, „Gică” sau „Nicuşor”.

De ce comportamentul matern în exces este manipulativ? Deoarece, în felul acesta, femeile se fac indispensabile. Nu e uşor să renunţi la cineva care îţi găteşte zilnic, îţi spală şi îţi calcă hainele, oricât de cicălitoare sau pisăloagă ar fi. De ce să dai cioara din mână pentru vrabia de pe gard? Doar te-ai învăţat cu binele. Ce contează că în rest îţi mănâncă ficaţii? Femeile de acest tip acţionează resorturi tainice din mintea inconştientă a bărbatului. Ele ştiu că, dacă se fac necesare, nu vor fi abandonate. În terapie, asumarea şi înfruntarea fricii de abandon le permite să renunţe treptat la comportamentul manipulativ în favoarea unor acţiuni deschise şi oneste. Atunci, excesul de maternitate este reorientat, devenind preocupare şi interes pentru evoluţia personală.

În sfârşit, al treilea motiv pentru care bărbaţii sunt trataţi ca nişte copii ţine exclusiv de bărbaţi. Unii au o plăcere reală în a fi cocoloşiţi, în special dacă au venit în relaţie cu un deficit sau un exces de acest tip. Altfel spus, dacă în copilărie le-a lipsit această experienţă de a fi luaţi în grija cuiva, vor căuta să recupereze acum. Invers, dacă au fost răsfăţaţi şi trataţi ca nişte prinţi, necunoscând un alt model de relaţie, vor pretinde să fie îngrijiţi identic pentru a se simţi iubiţi. E posibil, de asemenea, ca bărbatul, copil fiind, să o fi văzut pe mama sa tratându-l pe tatăl său ca pe un copil. El creşte cu expectanţa ca viitoarea lui soţie să joace acest rol matern, pentru a fi sigur că a întemeiat o familie.

Bineînţeles, femeile pot refuza să intre în pielea unor personaje supraprotectoare de dragul fantasmelor

partenerilor. Cele care răspund acestor pretenţii inconştiente intră într-un joc al dependenţelor şi culpabilităţilor, o „dramă” performată pe scena vieţii reale, cu diferenţa că, în acest caz, cei care plătesc nu sunt spectatorii, ci chiar actorii. Publicul asistă uneori fără să înţeleagă, prins, de ce nu, în propriile lui drame. Şi uite aşa am ajuns la adorata mea idee fixă, anume că viaţa este un spectacol dramatic creat şi condus din culisele inconştientului de o pleiadă de tineri regizori, sub supravegherea atentă şi înţeleaptă a unui staroste jucăuş, iubind la nebunie acţiunea şi suspansul.

Lăsând în urmă aceste speculaţii îndrăzneţe, voi analiza mai departe consecinţele excesului de hrană emoţională. Mai pe româneşte, cum reacţionează bărbatul când femeia se face luntre şi punte.

Bărbatul se înfurie. Dacă furia este reprimată, ea se acumulează şi devine resentiment.

Ar putea părea ciudat ca un om să se înfurie pentru că este tratat cu multă grijă. O

astfel de reacţie nu doar că nu e bizară sau anormală, este chiar foarte sănătoasă. Voi insista puţin asupra funcţiei de adaptare şi evoluţie a furiei, funcţie ce nu este întotdeauna corect înţeleasă, inclusiv printre psihologi. (Iar să o înţelegi fără să o aplici este ca şi cum ai înţelege beneficiile sexualităţii, dar te-ai înscrie la un concurs pentru postul de eunuc.)

În decursul evoluţiei, în fiinţa umană şi numeroase alte organisme a fost sădit şi cultivat răspunsul agresiv, emoţia ce predispune ia luptă. Scopul: supravieţuirea. La un scop primitiv, o emoţie în egală măsură primitivă. Dar caracterul lor elementar nu face supravieţuirea sau furia mai puţin respectabile. Pentru a rafina şi transforma ceea ce este materie brută în tine, trebuie să-ţi menţii viaţa. Adică să supravieţuieşti. Pentru a supravieţui, trebuie să ripostezi atunci când teritoriul tău este invadat, când

graniţele nu-ţi sunt respectate, când un alt organism încearcă să te doboare.

Fie că îi răspunzi sarcastic unei persoane care, fără să te consulte, îţi spune ce să faci, fie că instalezi tacticos în fiecare seară aparatul pentru ţânţari, fie că înghiţi un antibiotic dacă eşti bolnav, mecanismul este acelaşi. Furia te mobilizează să acţionezi pentru a nu fi secătuit, strivit sau exterminat. Dacă nu ai fi mânios, supravieţuirea ta ar deveni mai problematică. Nu vei muri, evident, din cauza antipaticelor insecte sau bacterii, dar ceva din echilibrul tău vital va fi perturbat.

Din fericire, la oameni, impulsul orb al conservării şi afirmării organismului poate fi reglat de centrii mai noi ai creierului. Spre deosebire de verişoarele noastre primate, avem o protuberanţă a frunţii (lobii frontali stâng şi drept) pe care n-o folosim foarte des ca să n-o uzăm, dar o utilizăm când şi când. Aceasta ne permite să ne elaborăm sistemul de reacţie, adică să exprimăm adecvat furia.

Pentru un bărbat, ca şi pentru o femeie, afirmarea ca fiinţă individuală este o nevoie psihologică esenţială. A te afirma, în acest sens, înseamnă a face din viaţa ta bunul tău şi nu al altcuiva, a-ţi onora nevoile, dorinţele, valorile şi aspiraţiile, a căuta, fără încetare, să le exprimi sau să le traduci în realitate.

A nu te afirma înseamnă a te retrage în cine ştie ce văgăună a fiinţei tale, a evita confruntarea cu cel care este diferit de tine, a-ţi nesocoti drepturile sau nevoile, a nu-ţi păsa de bunăstarea ta, a face pe plac, a ceda sau a te supune necondiţionat altcuiva. Refuzând să te afirmi, ajungi inevitabil să nu te mai respecţi şi să nu mai ştii cine eşti, să nu mai ai (dacă ai avut vreodată} o identitate.

În esenţă, a te afirma înseamnă a-ţi construi o identitate psihologică, a alege să gândeşti, să simţi şi să te comporţi în felul tău şi nu aşa cum vrea altcineva. În marele ciclu al vieţii, autoafirmarea îmbracă forma cea mai

zgomotoasă în adolescenţă. Este perioada revoltei, a protestului şi a contestării, indiferent dacă au sau nu sens.

La bărbaţi, cultura încurajează în mod special autonomia şi independenţa. Dacă ai încasat-o pe terenul de joacă şi te refugiezi în braţele mamei, grupul te va stigmatiza. Separarea mamă-fiu este o sarcină delicată de dezvoltare, adesea blocată sau complicată de contexte nefericite. Când tatăl nu e prezent, diferenţierea mamă-fiu devine şi mai dificilă, ca urmare a fascinaţiei naturale a unui sex pentru celălalt.

În aceste condiţii, ultimul lucru care îi lipseşte unui bărbat pentru a se desface din legătura inconştientă cu mama sa este prezenţa simbolică a mamei sale în comportamentul partenerei sale. Reacţia lui naturală va fi furia, deoarece orice bărbat, pentru a rupe simbioza cu mama sa, trebuie să se revolte.

Dacă nu e exprimată, revolta devine resentiment, care e mult mai periculos, deoarece blochează afecţiunea. Ca atare, dacă eşti o femeie excesiv de maternă cu partenerul tău, bucură-te când se înfurie pe tine. Este un sfat straniu, dar te invit să rişti şi să mergi pe mâna mea (desigur, dacă furia lui are doar o componentă verbală). După ce se va descărca, ca o ploaie de vară, cerul fiinţei lui va fi mai senin şi te va iubi mai mult. Nu uiţi ce ţi-am spus, da? Te sun într-o oră să-ţi reamintesc.

O altă consecinţă la care m-am referit în treacăt undeva mai sus este fenomenul de auto-împlinire a profeţiei. Crezând despre un bărbat că nu se poate descurca şi tratându-l ca pe un copilaş, el începe, gradat, să se simtă un copilaş. Simţindu-se un copil, începe să se poarte ca un copil, adică iresponsabil. El greşeşte, iar tu îl critici. Asta îl face pe el să se simtă şi mai copil, iar pe tine pe întăreşte în aşteptările şi comportamentele tale. Cercul vicios este desăvârşit astfel. În perfecţiunea lui însă, are un cusur: te ţine pe loc. Este ca şi cum ai avea o maşină pe

care o tot ambalezi fără să demarezi niciodată. Într-o bună zi, o să rămâi şi fără benzină.

În sfârşit, ultima consecinţă a acestui model disfuncţional de relaţie este cu adevărat criminală. Ei, folosesc şi eu cuvinte tari, doar – doar obţin un efect mai puternic. Dacă îţi tratezi partenerul ca pe un copil, poţi să-i spui „adio” pasiunii. Nici unui bărbat nu-i arde de sex cu mama lui. Iar tu tocmai asta te străduieşti să fii. Cea mai sexy şi atrăgătoare lenjerie intimă nu va stârni nimic în el. Dacă te întrebi unde e romantismul, îţi sugerez să-l cauţi urgent pe apa Sâmbetei. Care, atenţie, nu se varsă în Marea Orgasmelor. Tabuul incestului este atât de puternic, încât orice femeie într-un rol accentuat de mamă este percepută ca o mamă.

Pe de altă parte, ce trăiri romantice poţi avea tu dacă tot ce ai în cap sunt gânduri de tipul: iar n-a pus prosoapele la locul lor… a uitat să cumpere pâine… şi-a rătăcit din nou acul de la cravată. Cât de excitată eşti de un puştiulică de 5 ani căruia, pe loc, i-ai administrat o nouă lecţie de morală sau de bună purtare?

Viaţa sexuală este interesantă între un bărbat şi o femeie, dar te anunţ că e mai rar întâlnită între o mamă şi fiul ei.

Dacă eşti deja o mamă simbolică, există speranţe să devii sau să redevii o parteneră? Bineînţeles. Sunt câteva lucruri simple pe care trebuie să le faci. Astfel:

a) Raportează-te la partenerul tău ca la un om responsabil şi competent.

Tu eşti un alt om. Nu eşti formaţiunea corticală a memoriei, calendarul sau agenda lui zilnică. îi poţi reaminti ceva dacă îţi cere, dar, în principiu, contează pe el. Dacă uită să plătească facturile sau întârzie la întâlniri importante, iar tu nu-l critici, există şanse ca pe viitor să se mobilizeze mai mult. Pe lumea asta, nimic nu e bătut în cuie. Dacă începe să-l doară neatenţia, superficialitatea

sau memoria deficitară, cu siguranţă va lua măsuri. Tu nu trebuie decât să crezi în această capacitate şi să o sprijini să se manifeste, fiind alături de el prin încurajări şi nu împotriva lui prin sâcâială şi dăscăleală. Încă n-am auzit de nimeni, copil sau adult, care să se fi dezvoltat pentru că a fost criticat şi cicălit. Dimpotrivă, în terapie am întâlnit exemple de relaţii cu persoane aproape imposibile din acest punct de vedere, la fel de dornice să susţină şi să încurajeze pe cât îmi doresc eu să-mi construiesc o casă de vacanţă în Afghanistan.

b) încetează a mai face lucruri pentru partenerul tău, lucruri pe care le poate face foarte bine el însuşi.

De pildă, nu e obligaţia ta să aduni hainele pe care maiestatea sa le înşiră prin casă, după cum dimineaţa nu e necesar să fii consultantul lui în materie de vestimentaţie adecvată. Dacă s-a angajat să dea cu aspiratorul, respectă-i această nobilă aspiraţie. Dacă nu şi-a curăţat ghetele, abţine-te să fii femeia lui de serviciu. Iar dacă a făcut o pasiune pentru finul intelectual Johnnie Walker, permite-i călătoria personală spre bibliotecile din oraş (dar nu recompensa acest gen de amiciţie).

O vreme, un haos drăgălaş se va insinua în relaţia sau casa voastră. Veţi întârzia la spectacol pentru că nu-şi găseşte cheile de la maşină sau vei face slalom printre ziare, reviste şi cărţi citite, începute sau frunzărite. Păstrează-ţi cumpătul. Dacă stelele vă sunt favorabile, el va învăţa (şi, trebuie să-ţi spun, în general stelele sunt prietenoase). Va învăţa să-şi poarte singur de grijă, un fenomen inedit, dar foarte folositor.

Sper să nu înţelegi de aici că a sosit timpul să fii o scorpie. A renunţa la rolul de mămică nu e totuna cu o îmbrăţişa rolul de cotoroanţă. Nu uita că iubirea presupune discriminare. Nu este nicio legătură între iubirea unui adult pentru un alt adult cu grija infantilizantă a unei femei pentru un bărbat sau cu rezervele de venin

ale unei băutoare de fiere.

c) Renunţă la stilul mămos de a-i vorbi.

În definitiv, eşti partenera unui bărbat sau a unui ţânc de 6 ani? Nu confunda tandreţea cu puerilismul. Afecţiunea pentru un om matur se transmite altfel decât iubirea pentru demnul reprezentant al grupei mici. În timpul unor momente de mare intimitate, când copilul din tine se manifestă plenar, e natural să te joci cu cuvintele, să le stâlceşti sau să le reinventezi. Însă dincolo de aceste clipe, limbajul adult este mai potrivit. Dacă te îndoieşti de reuşită, îţi vând un pont: ia aminte la situaţiile în care „iepuraşul" sau „bursucelul" a fost fie porc, fie măgar.

d) Observă-te un timp şi descoperă când te joci de-a „mama şi copilul".

Pentru a schimba un comportament, e nevoie să fii conştientă de el. Iar salturile în cunoaştere nu sunt posibile fără atenţie şi analiză. În acest demers, partenerul tău e o sursă preţioasă de cunoaştere. Nu ezita să-l întrebi, află ce-l deranjează cel mai mult şi asumă-ţi riscul de a fi stupefiată de mărturisirile lui (dacă nu cumva, până acum, ţi le-a comunicat deja cu ochii uşor ieşiţi din orbite). Dacă ai parcurs deja această etapă şi constaţi că maternitatea ta este greu de stăvilit, tot mai ai o soluţie: ia-ţi un câine, o pisică sau o broscuţă ţestoasă. Nu va fi chiar acelaşi lucru pentru tine, iar el va experimenta cu siguranţă a opta minune a lumii. Iar eu, nefericitul, voi avea un client în minus.

e) Fii consecventă.

Uşor de zis. Obiceiurile bune mor greu. Ştii cum se spune pe la olimpiade: dacă ai învins, continuă; dacă ai pierdut, continuă. Continuă să citeşti, te invit şi eu. Pentru că urmează un exemplu de reuşită: ea a promis să nu-i mai spele lenjeria dacă o lasă alandala prin baie. El a zâmbit neîncrezător. După un timp, Marele Canion al Şosetelor concura cu Depresiunea Tricourilor. Marlboro Country, ce

mai! A mai curs ceva apă pe firul timpului, interval în care el a suspectat-o de o boală necunoscută contactată la psiholog... Scurtă pauză pentru fantasmele minţilor perverse. Revenim, mulţumesc! în cele din urmă, a avut marea revelaţie. E drept, începuse să recicleze aceleaşi şosete, maiouri şi, cum se spune, „underwear”. Ceea ce, pentru anumite nasuri, era un afront. Acum totul este în ordine, adică se lucrează din greu la seria a doua: cum se strâng sticlele de bere după meci.

3.2. Femeile se îndrăgostesc de ceea ce un bărbat promite să fie

Nu e ciudat? Oamenii nu-şi cumpără televizoare care, în viitor, promit să funcţioneze, ci se aşteaptă să urmărească mult-visatele emisiuni culturale imediat ce le conectează la curent electric. Nu se angajează la firme care promit să le plătească salariile peste 2 ani. Nu se urcă în avioane care vor decola în maxim 6 luni. Nu se aprovizionează cu prezervative pentru andropauză.

Ei bine, unii oameni sunt altfel. Sunt femei şi se numesc manageri de proiect. Proiectul lor este un bărbat care mai are nevoie de unele modificări înainte de a rupe gura târgului. Câteva mici schimbări la caracter, unele ameliorări ale sintagmelor de la uşa cortului, o modestă transformare a manierelor, plus explozia marilor talente şi abilităţi necunoscute de nimeni până atunci.

De Angelis (1991) numeşte acest proces „a te îndrăgosti de potenţialul unui bărbat”. Se poartă şi invers, dar ceva mai rar (şi nu pentru că bărbaţii nu sunt tentaţi să investească pe termen lung). Este ceva în neregulă cu potenţialul? Absolut nimic. Telefonul meu mobil are potenţialul de a mă conecta la Internet dacă accept să plătesc nişte taxe oranj. (Nu, nu fac publicitate. Eu sunt pe Vodafone.) Cine ştie? într-o zi voi trimite mailuri aşteptând să vină laptele. (Scuze! Asta era pe vremea sinistrei lui soţii.) Până atunci, sunt foarte fericit să sun şi mai ales să

fiu sunat (mă înţelegi, cu tarifele astea).

Potenţialul este minunat dacă realitatea este deja satisfăcătoare. Mă aştept ca în partenera mea să se trezească noi calităţi, să rodească seminţe excepţionale pe care le intuiesc, să se dinamizeze noi energii. Dacă nu în viaţa asta, măcar în următoarele. Dar nu îmi împart viaţa cu ea pentru ceea ce urmează să fie, ci pentru ceea ce deja este. Aici e tot schepsisul. O iubesc şi pentru ceea ce urmează să devină, adică pentru potenţialul ei, dar îi iubesc şi realitatea.

Cum îţi dai seama dacă te atrage mai mult potenţialul (ceea ce promite să fie), decât realitatea (ceea ce este)? îţi spui că nu s-a schimbat pentru că nimeni nu l-a iubit cu adevărat. Ţi se pare că nimeni nu îl înţelege pentru că nimeni nu-l cunoaşte, nu are acces la „sufletul lui”. Găseşti tot felul de justificări pentru problemele lui. Eşti convinsă că e nevoie doar de puţină răbdare şi interpretezi orice nuanţă comportamentală ca un semn că el a început să-şi manifeste potenţialul. Crezi în el mai mult decât crede oricine altcineva şi chiar el însuşi. Eşti dispusă să aştepţi, fiind sigură că tu eşti OK. Sau, dimpotrivă, simţi să trebuie să lupţi, să câştigi această bătălie pentru a fi, în sfârşit, fericită. Visezi frecvent la ceea ce va fi relaţia voastră după ce el va fi altfel.

După al doilea război mondial, mulţi români aşteptau să vină americanii. Au venit în schimb marii prieteni de la Răsărit. Canal, colectivizare, închisoare politică. Aceste orori erau în plină desfăşurare, dar unii continuau să aştepte americanii. îi mai aşteptăm şi astăzi, afurisiţii de capitalişti.

Nu ştiu dacă potenţialul unui bărbat se actualizează mai repede decât se teleportează americanii în România sau în minunata ei capitală Sofia. Ştiu ce consecinţe psihologice are aşteptarea inutilă a împlinirii unui potenţial:

— Nu vei mai fi atrasă sexual de partenerul tău.

— Vei fi furioasă pe el.

— Vei fi furioasă pe tine pentru că ai irosit atât timp aşteptându-l.

— Vei fi dezamăgită, întrucât visul tău s-a spulberat.

— Te vei dispreţui pentru că ai fost atât de proastă încât să negi evidenţa.

— Nu vei mai crede că poţi fi fericită, din moment ce ai depus un asemenea efort şi n-ai obţinut nimic.

— Îţi va fi teamă să iniţiezi o nouă relaţie sau te vei arunca orbeşte într-o altă relaţie.

Tentant, nu? Dezamăgire, disperare, frustrare – un preţ mic pentru o prostie atât de mare. (Aceasta este ironie.) Ce-ar fi să mai încerci? (Acesta este sarcasm.) Mi-e greu să fiu blând sau consolator, când văd oameni în relaţii înalt dependente, care se agaţă de ceea ce ar vrea să se întâmple, negând ceea ce deja se întâmplă.

De ce intră femeile în astfel de relaţii?

Unele, pur şi simplu, nu se respectă pe sine. Nu cred că viaţa lor e suficient de valoroasă pentru a avea grijă de ea şi decid să se pună în slujba unui alt destin, mai promiţător. O asemenea autominimalizare duce frecvent la distrugere de sine. În terapie, lucrul pe tema consideraţiei faţă de sine şi dezinvestirea realistă a celuilalt („el merită să fie fericit, dar nu în dauna mea”) sunt instrumente eficiente pentru aşezarea relaţiei pe baze mai sănătoase.

Alte femei îşi extrag un subtil sentiment de superioritate morală, încercând să demonstreze cât de răbdătoare şi de rezistente la frustrare sunt. Unele au primit mesaje iraţionale în copilărie, mesaje conform cărora a iubi în sens religios înseamnă a-ţi sacrifica Sinele. Dar urmărirea acestei valori morale nu denotă spiritualitate, ci masochism. A iubi în sens superior, inclusiv pe tine însuţi, nu înseamnă a-ţi batjocori Sinele, ci a-l îngriji cu dragoste, permiţându-i să se dezvolte şi să

înflorească. Dacă chestia asta nu a mers cu tine însuţi, cum o să meargă cu celălalt? Altfel spus, dacă nu ştii să scoţi la lumină propriile tale aptitudini şi calităţi latente, cum o să reuşeşti cu un altul? Este ca şi cum ai vrea să dai lecţii de înot, singura ta abilitate în această direcţie fiind stilul „ca toporul”.

Altele sunt prizonierele unui alt mecanism psihologic: ele au nevoie de superioritatea dată de un astfel de comportament pentru a compensa trăirile de inferioritate din adâncul lor. Terapia, în acest caz, se concentrează pe acceptarea acestor trăiri, înţelegerea surselor din care provin („Tatăl meu nu m-a apreciat niciodată. Parcă nu eram bună de nimic.”) şi resemnificarea acestor evenimente în plan cognitiv, transformându-le în experienţe de cunoaştere. Abia după ce aceste trăiri negative au fost consumate şi investite cognitiv, ele dau cale liberă noilor sentimente autentice de preţuire şi încredere în sine.

Dacă tot m-a apucat analiza, de ce să-mi refuz o plăcere? (Cum, nu ştiai că a face analiză psihologică este o formă sublimată de a obţine o satisfacţie de tip sadic? Hai să-ţi explic. Pulsiunea sadică este o trebuinţă de activitate fizică şi de manipulare agresivă a obiectelor. Toţi oamenii au pulsiuni sadice, cu diferenţa că la unii sunt, în mod natural, mai intense. Unii o descarcă în forma ei brută, tăind lemne în pădure, luptând pentru centura cu diamante sau bătându-şi copiii. Alţii şi-o eliberează în forma unei agresivităţi mintale înalt sublimate şi foarte socializate, cum ar fi analiza ştiinţifică a unei relaţii de cuplu. Pentru că e vorba de o carte, deci de public, mai avem o notă de demonstrativitate la care adăugăm narcisismul, care e evident, şi gata profilul analistului de la pagina... Ah, era să uit. Analiza este o activitate agresivă, pentru că a analiza înseamnă a descompune întregul în părţile lui componente, a delimita esenţialul de superficial

şi necesarul de întâmplător, a selecta însuşirile proprii obiectului. Pentru asta e nevoie de o inteligenţă cât de cât ascuţită, capabilă să „taie” în „carnea” obiectelor mintale. Iar a tăia, după cum probabil ştii, dacă mănânci pâine, este o acţiune agresivă. Frumoasă psihologia, nu-i aşa?)

Nenicule, ce paranteză lungă. Revin. Un alt motiv pentru care femeile se îndrăgostesc de potenţialul unui bărbat este dorinţa secretă de a rata. E prea de tot, nu-i aşa? Cine pe lumea asta ar începe un proiect sau o activitate cu scopul de a da greş? Cum e posibil ca cineva să dorească să-şi rateze relaţia sau viaţa? Iată cum. Imaginează-ţi un copil care depune toate eforturile de care e capabil pentru a câştiga afecţiunea părinţilor. Din cauze exterioare lui, nu reuşeşte. De exemplu, părinţii suferă de o formă social acceptată de nebunie, adică sunt dedicaţi carierei şi nu mai au timp de copil. Copilul însă, tocmai pentru că are o minte de copil, îşi atribuie lui cauzele eşecului. El îşi spune: „Orice aş face, nu sunt capabil să-i fac să mă iubească”. Acesta e scenariul ratării. Stocat la nivel inconştient, el poate fi urmărit toată viaţa. În cel puţin una din sferele fundamentale ale vieţii, adultul se angajează nu pentru a reuşi, ci pentru a rata, îndeplinindu-şi scenariul. Când explic această teorie la facultate, studenţii au cevaşilea fiori. Ei se întreabă, pe bună dreptate, dacă şi-au prescris un scenariu de viaţă. Simţi şi tu ceva pe şira spinării?

În sfârşit, unele femei se străduiesc să scoată din bărbaţii lor „tot ce e mai bun” dintr-o tendinţă instinctivă de tip perfecţionist. Dacă tot se zbat să facă o mâncare mai bună, să aibă o casă mai interesantă, sâni mai mari şi genele mai atrăgătoare, de ce n-ar lupta să aibă şi un bărbat mai bun? Drama perfecţionistului este că, fiind concentrat pe ceea ce ar putea îmbunătăţi, nu-şi rezervă timp pentru a se bucura de ceea ce a obţinut deja.

O anecdotă: Două femei se întâlnesc pe stradă. „Ce

ţi-ai făcut la păr?”, întreabă una., Arată exact ca o perucă”. „Chiar este o perucă”, răspunde cealaltă. „Ah, da? Să ştii că nici nu se cunoaşte!”

Iubite şi inseparabile cititoare, ce se poate face? Destul de multe. Înainte de toate, găsiţi un bărbat dispus să-şi asume responsabilitatea de a se transforma. Nu uitaţi că nimeni, niciodată, nu se va schimba dacă nu-şi doreşte aceasta. O persoană poate fi sprijinită în procesul devenirii sale, dar munca cea mai grea îi revine ei. Cel care-şi asumă responsabilitatea pentru acţiunile lui şi pentru atingerea scopurilor propuse este un om în care poţi avea încredere. El nu va spune: „Am de gând să renunţ la ţigări”, angajându-se distribuitor pentru British American Tobacco.

Într-o relaţie de iubire, cei doi îşi activează şi se sprijină reciproc în procesul de integrare a resurselor personale, dar niciunul nu lucrează în locul celuilalt. Dacă ea decide să fie mai afirmativă, el doar o va încuraja să se exprime, dar nu va fi portavocea ei. Dacă el alege să-şi asume şi sarcini mai domestice, ea îl va impulsiona, dar nu va duce gunoiul în locul lui.

Dacă aveţi deja un bărbat, fără a-l aduce la interogatoriu, rugaţi-l să vă împărtăşească scopurile şi obiectivele personale, strategiile sau metodele la care are de gând să apeleze şi orizontul de timp în care se mişcă. Examinaţi împreună adecvarea între mijloace şi scopuri, formularea precisă a scopurilor, disponibilitatea pentru autodisciplină şi efort. Oferiţi-i timp şi evaluaţi-i progresele. Sună mai tehnic şi sec, dar e o chestie a naibii de bună. Poţi avea un potenţial extraordinar, iar viaţa ta să fie un exemplu de irosire şi imaturitate. Poţi năzui la tot felul de succes şi realizări, ceea ce e foarte bine, dar pasivitatea şi lenea nu-ţi vor aduce decât cai verzi pe pereţi. Scopurile nelegate de o metodologie de acţiune nu sunt atinse. Visarea cu ochii deschişi nu transformă

realitatea. Oamenii înşişi sunt primii responsabili pentru actualizarea potenţialului cu care au venit pe lume. Dacă ei abdică de la această responsabilitate, nimeni nu şi-o poate asuma în locul lor altfel decât în planul iluziilor şi speranţelor deşarte.

Nu în ultimul rând, puneţi viaţa voastră pe primul loc. Conturaţi-vă un plan de viaţă, stabiliţi priorităţile. Nu vreau să fac pe deşteptul într-o zonă atât de sensibilă, dar vă recomand cu putere să aflaţi cine visaţi să fiţi, să vă ascultaţi cele mai profunde nevoi şi să îndrăzniţi să vă exprimaţi unicitatea. Fiind îndrăgostite de potenţialul unui bărbat, s-ar putea, cine ştie, chiar să-l vedeţi împlinindu-se. Cu toate acestea, nu veţi fi fericite. Ceva adânc înăuntrul vostru va fi dureros şi flămând. Acesta e Sinele vostru tânjind după propria lui împlinire.

3.3. Femeile se sacrifică şi se pun pe locul doi în relaţie

Ai observat cum reacţionează copiii atunci când sunt lipsiţi de mângâieri şi afecţiune? în timp ce băieţii sunt mai degrabă agresivi, comportându-se violent şi distructiv, fetiţele se orientează spre păpuşa la care ţin cel mai mult, legănând-o şi vorbindu-i frumos. Prin identificare, ele caută să primească, indirect, afecţiunea pe care o caută cu disperare la părinţii lor. Acest pattern de comportament, motivat de o nevoie dispărută din conştiinţă, explică, la vârstele adulte, complexul Salvatorului sau al Donatorului. Aşa cum spuneam, în profesiile centrate pe oferta de ajutor (psihologie, psihoterapie, asistenţă socială, asistenţă medicală), „salvatorii” sunt o specie bine reprezentată. Şi nu e deloc întâmplător faptul că, în aceste profesii, proporţia femeilor este covârşitoare.

Tema femeii care salvează un bărbat prin puritatea iubirii sale şi forţa altruismului ei nu este deloc o invenţie modernă. Basmele, unele dintre primele lecţii culturale care ne sunt predate, vehiculează nuanţat această temă. Îţi

aminteşti „Frumoasa şi bestia”? O tânără şi preafrumoasă fecioară alege să trăiască alături de un monstru dezgustător pentru a-şi proteja familia. Cu timpul, cunoscându-l, reuşeşte să treacă peste înfăţişarea lui respingătoare şi începe să-l iubească, moment în care, bineînţeles, are loc minunea: creatura hidoasă se dovedeşte a fi un prinţ model. Final previzibil chiar şi pentru copii: cei doi rămân împreună, în timp ce povestitorul încalecă pe o şa.

Sunt ultimul care va nega adevărul spiritual conţinut de această poveste minunată. Mă înscriu însă în rândul acelora care, enervaţi de modul în care o poveste, scoasă din context şi interpretată, serveşte consolidării unui mit cultural: anume că o femeie poate schimba un bărbat, dacă îl iubeşte suficient de mult.

Femei din toate ţările, ascultaţi-mă! (O clipă, să-mi dreg vocea.) Poţi să iubeşti 1.000 de ani un bărbat. Dacă el nu doreşte să se schimbe, nu se va schimba. Credinţa că iubirea suficient de intensă este transformatoare, împotriva voinţei celuilalt, s-a insinuat atât de adânc în mentalul colectiv, încât pare un adevăr banal. Nu este decât o iluzie magnifică. Dacă Dumnezeu este un creator de spectacole teatrale cu actori neprofesionişti, această idee e menită să ţină multe stagiuni. Evident că nu şi-a asumat-o şi a pasat-o, ştiţi voi, întunericitului.

Mass-media s-a angajat în acest joc şi face tiraje frumuşele responsabilizând femeia pentru ce se întâmplă în relaţie, stimulând-o şi întrecându-se în a o sfătui cum să se comporte cu partenerul ei pentru a-l ajuta să-şi schimbe comportamentul sau proastele obiceiuri. Cât de des aţi văzut bărbaţi citind reviste sau cărţi despre „cum să-ţi ajuţi partenera să...”? Chiar dacă, printr-un accident genetic, unii bărbaţi ar dori, de unde le-ar putea procura? Nu există astfel de materiale. „Pro Spoit şi „Gazeta Sporturilor” continuă să stârnească pasiunile culturale ale

bărbaţilor, ceea ce, în sine, nu e deloc rău. Instinctele agresive trebuie descărcat undeva. Dar, dincolo de asta, mai rămâne suficient spaţiu şi timp pentru a te dedica armonizării unei relaţii.

Şi dacă, în câteva sute de ani, bărbaţii se vor hotărî să facă acest pas mic pentru Adam, dar uriaş pentru Eva, toţi vor avea o problemă: este un teritoriu ocupat, marcat şi păzit de femeile-salvator.

De ce se sacrifică femeile? Dumnezeu era un bărbat şi a făcut un univers, mă-nţelegi, adaptat la nevoile lui? Atât de persuasiv să fi fost Sfântul Apostol Petru: „Aşijderea şi voi, femeilor, supuneţi-vă bărbaţilor voştri, aşa încât, chiar dacă sunt unii care nu se pleacă în faţa Cuvântului, să fie câştigaţi fără vorbă, prin purtarea femeilor lor”. (Epistole I, 3, 1)?

Dennis Rainey (apud Ziglar, 2001) a dat o întorsătură superbă temei supunerii. El a remarcat că „hypotasso”, cuvântul grecesc folosit în Noul Testament pentru „supunere”, înseamnă de fapt altceva: a completa de bunăvoie, a se adapta sau a potrivi lucrurile astfel încât să devină un tot sau un tipar. Parcă mai venim pe-acasă, iar Dumnezeu nu mai iese aşa şifonat din toată povestea. Dar problema pe care o dezbat eu aici (spre deliciul feministelor) rămâne: chiar dacă femeia are o disponibilitate naturală pentru a intui, a se adapta şi a se armoniza cu nevoile celuilalt, ce anume determină ca această capacitate nativă să fie folosită în exces? Altfel spus, fără discriminare. Ups! Mi se lumină felinaru'! „Fără discriminare” înseamnă că femeile sunt mai... nu, nu se poate! Derulează înapoi până la „în exces”. Aşa.

Excesul „şi proasta, pardon, inadecvata investire a afecţiunii au explicaţii strict emoţionale şi sociale. Femeile renunţă la interesele şi activităţile lor preferate, se îndepărtează de familie sau de prietenii pe care partenerul nu-i aprobă, renunţă la visurile lor şi se pliază pe nevoie şi

dorinţele bărbaţilor pentru că:

Au fost antrenate să se pună pe locul doi.

Uneori, morala creştină, cu accentul pus pe datoria de a răspunde cu dragoste şi a-i ajuta pe cei năpăstuiţi (bărbaţii fiind, se ştie, extrem de năpăstuiţi), se combină cu puternicele modele de rol oferite de mamele şi bunicile lor, dând naştere unei formidabile presiuni socializatoare.

Când eram mai tânăr şi mai neliniştit, iar procesele de senilizare erau încă latente, nu puteam înţelege cu niciun chip cum putea mama să renunţe la porţia ei de ciocolată, dulceaţă sau alt produs destinat menţinerii unei danturi sănătoase, în favoarea mea. M-a preocupat mult timp această enigmă, mai ales că ea nu era un caz izolat, ci avea, ca să zic aşa, dimensiuni comunitare. (Da, încă de atunci aveam un limbaj elevat.)

Or fi femeile mai blânde, mai miloase sau mai iubitoare, dar nici chiar aşa, să renunţe la divinul gust şi simpaticele calorii ale ciocolatei. Acum am crescut şi mi s-au aprins beculeţele, fără să-mi fileze: femeile suferă când renunţă la ciocolată. Oedip, Antigona – astea sunt mizilicuri. Tragismul relaţiei dintre femeie şi ciocolată excede orice meşteşug al cuvintelor. Prin urmare, femeile trebuie să renunţe la ciocolată (şi la altele) dintr-un motiv de ordin extern: sunt împinse şi antrenate să se comporte altfel.

Împinse de cine, m-ai putea întreba într-un elan gnoseologic specific tinereţii. De femeile dinaintea lor, pe de o parte, şi de ginta conducătoare a bărbaţilor, pe de altă parte.

Bărbaţii se aşteaptă ca femeile să fie pe locul doi.

Să nu uităm că, în mileniul trecut, mai-marii bisericii creştine s-au adunat pentru a hotărî dacă femeile au sau nu suflet. Cu o diferenţă de numai un vot, femeilor li s-a distribuit suflet. De mii de ani, clasamentele importanţei sunt identice: bărbatul pe locul unu, femeia pe locul doi.

Dominaţia a fost totală şi doar ultimul secol de civilizaţie a mai zguduit-o pe ici, pe colo.

Pentru relaţiile de parteneriat, bărbaţii au căutat mai mereu femei inferioare. Nu s-au căsătorit cu femei mai educate sau mai inteligente, deoarece astfel puterea nu mai era în mâinile lor. Nu şi-au ales niciodată femei mai înalte şi chiar în zilele noastre aşa-zis evoluate astfel de perechi sunt rarisime. Nu s-au însurat cu femei celebre, pentru a conserva clasamentul. Şi au căutat femei mai tinere, nu doar pentru că erau mai fertile, ci şi pentru că mai multă experienţă ar fi însemnat mai multă cunoaştere şi putere.

Mintea femeii a fost atât de condiţionată, încât, obiectiv, femeile au pierdut din înălţime. Nu văd niciun motiv biologic pentru care femeile ar fi mai scunde decât bărbaţii. Motivul este psihologic. Femeile sunt mai scunde pentru că şi-au dorit să fie mai scunde. Inconştientul feminin a preluat şi prelucrat cu devotament această dorinţă. Rezultatele încă mai pot fi văzute pe stradă.

De dragul speculaţiei, întreabă-l pe partenerul tău cum ar fi dacă tu ai avea cu vreo 10 centimetri mai mult. Cum s-ar simţi şi ce i-ar trece prin cap? Dacă stărui cu întrebările, iar el se irită sau schimbă subiectul, opreşte-te. Ceea ce era de demonstrat… a fost demonstrat.

Sacrificiul este ridicat la rangul de realizare sau valoare morală.

Îi oferi o locuinţă, pentru a se simţi în siguranţă, renunţi la facultate pentru ca el să-şi termine facultatea, îi finanţezi pasiuni sau hobby-uri costisitoare, îi găseşti un psiholog şi îl rogi să meargă la el, îţi părăseşti familia pe care el nu o poate accepta, împărţi economiile tale cu el, îi găseşti un serviciu bun cu multă trudă şi intervenţii, îi permiţi să te bruscheze sau să te insulte.

După părerea ta, acesta e sacrificiu? După mine, e prostie curată. Sacrificiul nu are nicio legătură cu negarea

sau reprimarea nevoilor, cu sentimentul că viaţa ta aparţine altcuiva sau cu străduinţa nevrotică de a împlini aşteptările celuilalt. Sacrificiu nu înseamnă să răspunzi cu înţelegere şi compasiune la suferinţele altuia, rămânând orb la propria ta suferinţă. Când îţi deteriorarezi sănătatea fizică şi emoţională, când devii obsedată de un bărbat şi nu te mai poţi elibera din puterea lui, când renunţi la obiectivele tale legitime şi acţionezi împotriva propriei tale judecăţi, te rog, nu te aştepta să-ţi fie ridicat un piedestal, pe pământ sau în ceruri, ca recunoaştere a unor înalte virtuţi.

Oamenii care nu-şi respectă cele mai adânci nevoi şi dorinţe, care se agaţă de calităţi şi virtuţi iluzorii, trădându-şi cele mai profunde aspiraţii personale, sunt monumente nu de curaj şi acţiune morală, ci de frică. A te retrage în roluri de martir, în conformism şi supunere este expresia fricii de a înfrunta viaţa şi semnul unei insecurităţi fundamentale. Mai exact, te îndoieşti de dreptul tău de a exista, de a-ţi aparţine ţie însuţi şi de capacitatea de a-ţi lua viaţa în propriile mâini. Această responsabilitate poate fi înspăimântătoare, dar ceea ce te împinge să te „sacrifici", să valorizezi pe altcineva mai mult decât pe tine însăţi nu este această teamă (care e firească, până la un punct), ci capitularea în faţa ei, sentimentul că nu o poţi controla şi că ai fost învinsă. Sacrificiul caută să mascheze această înfrângere teribilă. Poate că cei din jur vor fi păcăliţi, dar pe tine, pe termen lung, nu te poţi păcăli. Mai devreme sau mai târziu, bucuria reală de a sprijini pe cineva să se schimbe sau să se dezvolte nu va mai compensa golul interior, apărut din renunţarea la părţi din tine însăţi. Dacă fiecărui om în nevoie îi ofer ceva din casa mea (azi frigiderul, mâine aragazul, poimâine fotoliul), într-o bună zi casa mea va fi goală. Fără nimic, risc să devin străin în propria mea casă, izolat (cine are chef să fie oaspete într-o astfel de casă?) şi

incapabil să mai ofer ceva celor dezavantajaţi. Cam acesta e sacrificiul nevrotic, propagat de unii interpreţi ai tradiţiilor spirituale, în încercările lor consecvente de gândire cu premeditare.

Sacrificiul este cu adevărat o realizare spirituală atunci când constă în actul de a renunţa la trăsături de personalitate, tipare de comportament, credinţe, aşteptări sau dorinţe care ne împiedică să ne continuăm marea aventură a evoluţiei. Dacă eşti un mare fumător şi hotărăşti să renunţi la ţigări, aceasta este o formă de sacrificiu. Dacă străluceşti prin lene sau indolenţă şi decizi să devii o fiinţă mai activă, acesta este de asemenea un sacrificiu. Dacă obişnuieşti să critici orice îţi iese în cale şi începi să devii mai suportiv, ai realizat un sacrificiu. Sacrificiile sănătoase, dacă pot să le spun aşa, sunt acelea care elimină sau distrug blocajele apărute în dezvoltare. Ele sunt dureroase pe termen scurt, întrucât nu există nimic plăcut în a renunţa la ceva de care ne-am ataşat. Din acest motiv, e nevoie de un Eu matur şi flexibil, capabil să prelucreze şi să asimileze experienţa renunţării, adică să facă faţă durerii despărţirii de ceva la care ţineam. Prin urmare, nu oricine îşi poate asuma actul renunţării sau al sacrificiului. Cei care nu sunt pregătiţi psihologic să renunţe la persoane sau aspecte distructive ale personalităţii lor, dar sunt obligaţi într-un fel sau altul să trăiască aceste evenimente, caută să le evite prin tot soiul de subterfugii, se agaţă de ele sau cad pradă unor depresii nevrotice.

Capacitatea de „a sacrifica” anumite părţi ale fiinţei tale în favoarea altora noi este secretul menţinerii echilibrului interior şi înscrierii pe spirala evoluţiei. Moartea a ceea ce este vechi înseamnă naşterea a ceea ce este nou. Textele spirituale nu încetează a ne aminti acest adevăr simplu.

Copilul trebuie să renunţe la fantasma omnipotenţei

pentru a păşi în lumea realităţii, populată cu frustrări şi vulnerabilităţi. Adolescentul trebuie să renunţe la opoziţie gratuită şi teribilism pentru a învăţa acceptarea socială. Părinţii trebuie să renunţe la autoritatea asupra copiilor pentru a se bucura sau înfrunta cu stoicism roadele libertăţii lor de mişcare şi de gândire. Adultul trebuie să renunţe la iluzia nemuririi pentru a accepta deteriorarea gradată a corpului fizic şi sfârşitul inevitabil al acestuia.

Înţelegerea faptului că nimeni nu este scutit de durere, umilinţă, boală sau moarte presupune renunţarea la ideea că aceste experienţe pot fi evitate, ne permite să le facem faţă mai uşor atunci când ele se produc şi creează, în plus, bazele unei compasiuni universale. Câţiva iluminaţi budişti au analizat în profunzime această idee a renunţării, arătând că ea nu este atât de deprimantă pe cât pare. În imaginarul occidental, renunţarea îi evocă pe acei călugări din Evul Mediu, singuratici, înăspriţi şi frustraţi la maxim dintr-un anumit punct de vedere. (Ştiu la ce te gândeşti şi ar trebui să-ţi fie ruşine!)

Numeroase situaţii de viaţă sunt fie surse savuroase de plăcere, fie prilejuri de suferinţe şi dezamăgiri. Totul depinde de felul cum le priveşti. Sau, pentru cititorii mai anglofili, *it all depends of the eye of the beer holder*. Dacă eşti sclavul dorinţelor tale, e probabil să nu fii chiar încântat, iată un exemplu personal: de câteva zile, vecinii de vizavi îşi construiesc un nou gard la casă. Muncitori, ciocane, lopeţi, pietriş, toate dis-de-dimineaţă. Pentru că sunt intelectual şi scriu până târziu, îmi place să dorm liniştit până pe la 10 – 11. Ceea ce se şi întâmpla până la apariţia respectivului gard în viaţa mea. După o serie de treziri forţate, am început să caut prin oraş magazinele de arme. N-am găsit nicio flintă mai acătării, aşa că a trebuit să-mi schimb atitudinea. Aseară m-am culcat hotărât să-mi schimb perspectiva: la trezire îi voi admira pe muncitori pentru zelul lor matinal şi expresivitatea limbajului, îmi voi

aminti cu nostalgie de primul şantier pe care am lucrat, voi aprecia ingeniozitatea tehnică a meşterului şi, nu în ultimul rând, le voi fi recunoscător vecinilor pentru şansa de a vedea lumea cu ochi mai buni. Poate n-o să mă crezi, dar strategia mea a funcţionat. Minunile se întâmplă. Astăzi, în locul zgomotelor asurzitoare şi a unei iritări accelerate, în sufletul meu transformat domneşte o pace desăvârşită. Totul depinde, într-adevăr, de noi înşine. Un pic şi de calendar. Astăzi e duminică. Mâine e luni şi mă-ntâlnesc cu un traficant de tunuri.

Într-un sens şi mai adânc, a te sacrifica înseamnă să renunţi la nume şi formă, să nu te mai identifici cu nimic din ceea ce ai sau ţi se întâmplă. Gurdjieff (1981), unul din marii oameni ai secolului trecut, a dus la desăvârşire această tehnică. Dacă plângi, laşi corpul să plângă, laşi lacrimile să curgă, ochii să se înroşească, inima să bată mai repede. Accepţi în totalitate aceste fenomene, dar nu te identifici cu ele. Tu doar stai înăuntrul lor şi le observi. Totul se mişcă în afara ta (ţi-e foame, te bucuri, suferi, citeşti), nimic nu se mişcă înăuntrul tău. Eşti un martor nemişcat şi desăvârşit al unei lumi în continuă prefacere, observatorul atemporal al jocului energiilor în dansul lor infinit. Când îţi aminteşti în permanenţă de tine şi refuzi să te identifici cu elemente oricât de atrăgătoare din fluxul etern curgător al experienţelor subiective, sacrificiul a fost realizat. Toate identităţile tale separate şi iluziile au murit. Nu a rămas decât Sinele.

3.4. Când doresc ceva de la partenerii lor, femeile se poartă ca nişte fetiţe

Dacă ai fost vreodată mic (şi presupun că ai fost), nedespărţitul meu cititor, trebuie să fi remarcat anumite avantaje clare ale acestei vârste. Nu mă refer la piticii, spiriduşii sau alte creaturi misterioase care vărsau laptele sau spărgeau vasele întotdeauna când tu erai de faţă, nici la posibilităţile magnifice de a face o casă să arate ca după

bombardament. Am în vedere toate acele beneficii emoţionale şi, bineînţeles, materiale, pe care le puteai avea fiind dulce, scump sau neajutorat. Ca viitoare experte în manipularea emoţională, fetele nu-şi puteau permite să uite aceste tehnici minunate. În ce constă aplicarea lor în relaţia de cuplu?

Pretind că sunt ignorante şi că nu înţeleg atunci când ştiu foarte bine despre ce este vorba.

De ce? Pentru că sunt conştiente de marea nevoie a bărbaţilor de a se simţi competenţi, inteligenţi şi superiori. Această vulnerabilitate emoţională este exploatată fără prejudecăţi. O femeie va fi dusă (şi adusă) toată viaţa la serviciu cu maşina pentru că „pur şi simplu nu e capabilă să şofeze”. O alta nu va plăti niciodată facturile la electricitate sau gaze deoarece „efectiv nu poate găsi” imobilele cu pricina, temeinic ascunse pe marile bulevarde. O a treia se va retrage strategic din toiul unei discuţii în care partenerul e pe punctul să-i demonstreze echivalenţa dintre parfumul proaspăt cumpărat şi salariul mediu net pe economie.

Simularea a ceea ce, pentru cei mai mulţi, ar putea părea drept handicap mintal nu reprezintă nicio problemă pentru o femeie hotărâtă să-şi atingă scopul. Femeile îşi permit să joace aceste roluri deoarece, milioane de ani, nimeni nu le-a cerut să fie capabile, mintoase sau descurcăreţe. Pentru bărbaţi, era crucial să fie grozavi, să nu greşească şi să rezolve problemele.

O femeie neajutorată va trezi, cel mai adesea, luptătorul sau salvatorul din partenerul ei. Chiar dacă va mormăi câte ceva la adresa incapacităţii sau slăbiciunii ei, în final va fi încântat de priceperea sau puterea pe care tocmai a dovedit-o.

Dacă eşti o astfel de femeie, ai putea considera aceste trucuri cu totul nevinovate, mai ales că toată lumea, la sfârşit, este fericită. Tu ai obţinut ce doreai, el se simte

mândru că este bărbat. Am câteva amendamente foarte, foarte mici.

De pildă, dezorientarea sau confuzia pe care afirmi să le trăieşti pot masca dorinţa de tip infantil de a nu-ţi asuma responsabilitatea pentru viaţa ta. A evita să iei decizii şi să suporţi consecinţele lor nu e deloc un stil de viaţă care să-ţi confere siguranţă şi respect de sine.

A pretinde că nu înţelegi sau a renunţa la efortul de a înţelege sunt acţiuni care îţi narcotizează una dintre cele mai extraordinare aptitudini: inteligenţa care ţi-a fost dăruită. Iar a mima sau a căuta ignoranţa este ca şi cum ai alege să trăieşti în întuneric. Întunericul are şi părţile lui bune, dar n-am auzit încă pe nimeni în eterna şi fascinanta noastră ţară care să fi cerut debranşarea de la energia electrică.

Plâng atunci când sunt furioase sau frustrate.

De ce? Pentru că este mult mai puţin ameninţător să fii rănit decât să-ţi exprimi nemulţumirea. La ostilitate, bărbatul reacţionează cu ostilitate, dar lacrimile îl înmoaie. (Bineînţeles, dacă nu e un psihopat.) Plânsul e una dintre puţinele puteri ale copiilor, iar femeile n-au uitat de această „putere a apei”. Când plângi, ai multe şanse să trezeşti compasiune, să primeşti afecţiune sau un tratament mai special.

Pentru că suntem oameni şi nu pietre, plânsul face să vibreze corzi adânci din sufletul nostru şi ne predispune la acţiuni iubitoare. Femeile ştiu asta. Şi se folosesc de această cunoaştere. Evident, nu-mi trece prin cap să incriminez lacrimile unei femei. Vreau doar să subliniez diferenţa între plânsul care cere cu adevărat o intervenţie, o consolare sau un ajutor şi plânsul manipulativ, smiorcăiala sau jalea de sfârşit de lume.

Dragi compatrioţi, dacă vă confruntaţi cu aceste din urmă situaţii lacrimogene, vă ofer un sfat de o cruzime fără precedent: continuaţi-vă treaba! încercaţi să vă

detaşaţi de alarma antiaeriană din pat sau de la toaletă. Dacă veţi ceda, plânsul va deveni o formă de exploatare. Numai după ce s-a oprit singură, apropiaţi-vă şi vedeţi care este problema. Dacă e vorba despre o hotărâre pe care deja aţi luat-o (reducerea subvenţiilor pentru bijuterii sau opoziţia la invazia caselor de editură Maybelline, Estee Lauder sau Clarins), nu reveniţi asupra ei.

Al doilea motiv pentru care femeile plâng când sunt furioase este de ordin social.

Femeile încă mai sunt învăţate, pentru a fi „feminine”, să-şi reprime furia. Pentru o femeie, furia nu este social acceptabilă. Tristeţea, durerea, culpabilitatea sunt permise. Nemulţumirea făţişă, ostilitatea, înfruntarea viguroasă – nu. La bărbaţi, este exact pe dos. Ei sunt încurajaţi să exprime „emoţiile masculine”, cum ar fi furia, şi să-şi ascundă durerea sau teama. De aceea, nu rareori un bărbat care se simte rănit sau trist va fi distant, se va izola sau va deveni nervos. Societatea întăreşte continuu aceste tipuri de comportamente şi e nevoie de forţă interioară pentru a-şi asuma, inclusiv în public, trăirile emoţionale social interzise.

Ei bine, dacă faci parte din această categorie, rezervă-ţi timp pentru a afla dacă merită să plângi când partenerul tău se poartă ca un ticălos sau ca unul din strămoşii lui îndepărtaţi. De ce ar trebui să-i suporţi tâmpeniile fără să te împotriveşti? De ce să-l laşi să te facă să te simţi, ştiinţific vorbind, ca un excrement, să te umilească şi să profite de tine? Ai ales cumva să fii imaginea unei firme de preşuri? Ai acţiuni la Societatea de Martiraj? Eşti rudă cu Maica Tereza? Ce te împiedică să-ţi afirmi punctul de vedere, să-ţi exprimi cu onestitate nevoile sau credinţele?

Sper că realizezi, aceasta nu e o invitaţie subtilă la o partidă de jiu-jitsu, taie kwon de sau cafteală românească. Abilitatea de a simţi e un dar. Când experimentezi furia,

aceasta înseamnă că nu-ţi place ceea ce ţi se întâmplă şi ai vrea să realizezi o schimbare. Pentru asta, nu e nevoie de ciomege, pahare sau tigăi. De asemenea, pragul sensibilităţii auditive nu scade brusc pentru a comunica prin ţipete sau zbierete. Este perfect posibil, pentru două fiinţe raţionale, să-şi comunice frustrările şi nemulţumirile fără să se încaiere sau să-şi distrugă timpanele. Am experimentat şi eu ceea ce predic acum şi m-am ars. Pardon. Vreau să spun, a mers! (îmi bate puţin ochiul stâng de la un croşeu propoziţional de dreapta.)

Se raportează la partener ca la un tătic.

Da, da. Chiar îi spun: „tati”, „tăticule”, „tăticuţule”. Nu că bărbaţii n-ar spune: „mamă” sau „mami”. Asta e o altă problemă, pentru un alt capitol, o altă carte, o altă viaţă. Nu este nimic negativ în a aştepta de la bărbatul vieţii tale, din când în când, un comportament patern. Sunt momente când funcţionezi prin Eul Copil şi ai nevoie de un Eu Părinte, hrănitor sau autoritar, după caz. Dar să-l identifici cu o figură paternă aproape tot timpul nu-i a bună. De ce? Pentru că vei deveni prizoniera unei relaţii de tip regresiv (fiică-tată), blocându-ţi afirmarea ca o fiinţă matură, aptă, adică, să-şi asume şi să-şi conducă propria viaţă.

În terapia de cuplu, deşi mă străduiesc să le înţeleg, am o poziţie foarte fermă faţă de femeile care refuză să muncească, deşi nimic nu le împiedică, preferând să fie „întreţinute” de bărbaţi. Pentru unii terapeuţi, asta ar fi o scandaloasă lipsă de neutralitate axiologică. Se poate. Eu unul nu pot rămâne neutru în faţa unei persoane (femeie/bărbat) majore, sănătoase, apte de muncă. Chiar dacă a moştenit câteva milioane de dolari şi ar putea fredona refrenul „pune-te masă, scoală-te masă” toată viaţa, poziţia mea ar fi identică. Oasele, oricât de delicate, trebuie puse la treabă. Altfel, ele, împreună cu organismul din care fac parte, vor cădea victime uneia din cele mai naşpa legi

concepute în laboratoarele divine, legea a doua a termodinamicii. Pentru cei care au duşmănit fizica prin liceu, este legea conform căreia energia tinde în mod natural de la o stare de organizare mai complexă sau diferenţiată spre o stare mai simplă sau nediferenţiată. Pe scurt, universul tind spre haos şi dezagregare.

La nivel psihologic, acţiunea entropiei nu înseamnă neapărat disoluţia personalităţii. Evoluţia însă este sigur stopată. Iar cei ce eşuează în a-şi manifesta potenţialul, indiferent câte plăceri ar savura, resimt, în mod necesar, un gol sau o lipsă de împlinire interioară. Este suferinţa de a nu se fi dezvoltat sau de a fi întrerupt procesul devenirii lăuntrice. Datorită profunzimii la care apar aceste trăiri, nicio plăcere senzorială sau acumulări de bunuri materiale nu le pot compensa. Natura nu poate fi păcălită. Doar efortul conştient şi continuu de a controla, transforma şi exprima potenţialul individual, munca de zi cu zi cu tine însuţi, reprezintă garanţia unei vieţi împlinite şi împăcate.

Pe de altă parte, cuplul în care femeia este blocată în rolul de copil, iar bărbatul, în rolul de tată, este la fel de sărac precum un film cu două personaje şi nici acelea prea inventive. După un timp, spectatorii vor pleca şi, în cele din urmă, actorii înşişi se vor plictisi unul de altul. În cuplurile bogate, mature şi creative, partenerii joacă multiple roluri (părinte, copil, frate, soră, prieten etc.) Rolurile sunt flexibile şi adaptate la context, emanând dintr-un centru de referinţă reprezentat de individualitatea adultă a fiecăruia.

Un alt sens în care femeile se raportează la partener ca la un tătic este tonul vocal tânguitor, speriat sau, cu scuzele de rigoare dacă eşti pisică (deşi nu cred), miorlăitor. Acesta apare când femeia este nesigură sau se teme de reacţia bărbatului, se aşteaptă să fie refuzată sau respinsă dacă vorbeşte normal. Mesajul „împachetat” în acest ton este: „Priveşte cât sunt de mică. Ai grijă de

mine!”

Ce se va întâmpla pe termen lung cu bărbaţii care sunt obiectul acestor tehnici ingenioase? Dacă tu te porţi ca o fetiţă de 4 ani, el te va trata ca pe o fetiţă de 4 ani. Bineînţeles, se va simţi mare şi important, dar nu te va respecta ca pe un adult. În fond, eşti doar un copil dulce pe care nu se poate conta. Nu vei participa la decizii care să vă privească pe amândoi şi nu-ţi va fi recunoscută puterea de judecată. Iar romantismul relaţiei va dispărea rapid, pentru că între un tată şi fiica lui poate fi loc pentru multe, dar nu pentru pasiune.

Şi mai e ceva. Chiar dacă bărbatul e născut pentru a rezolva probleme, într-o bună zi se va sătura să rezolve problemele tale şi nu ale lui. Plăcerea de a te finanţa, ocroti sau „salva” va fi devenit resentiment la adresa neajutorării tale.

Ce e de făcut?

Identifică şi rezolvă-ţi problema cu tatăl adevărat. Dacă nu reuşeşti singură, nu uita că pe lumea asta există terapeuţi care trebuie şi ei să mănânce o pâine.

Învaţă să-ţi recunoşti şi să-ţi exprimi trăirile agresive. Nu te mai ascunde în spatele lacrimilor de crocodil. La limită, dacă nu ştii încă să-ţi exprimi verbal supărarea, ia o pernă mai anemică şi trimite-o la întâlnirea cu presupusul cap sec al partenerului tău. Dacă e într-adevăr sec, iar întâlnirea de gradul 3 se produce, nu va fi nicio pagubă.

În sfârşit, renunţă la a te mai convinge că eşti neajutorată, nedumerită, confuză sau proastă. Ai putea ajunge chiar să te crezi astfel sau să te obişnuieşti să fii aşa. Nu cred că ar fi prea distractiv. Cum adică nu înţelegi?

## CAPITOLUL IV

## PSIHOLOGIA COMUNICĂRII LA BĂRBAŢI

Femeile şi bărbaţii vorbesc limbi diferite. Cred că te-ai convins deja de acest adevăr existenţial. Ei folosesc aceleaşi cuvinte, dar felul cum le folosesc le dă sensuri

diferite. Propoziţii identice poartă conţinuturi emoţionale diferite pentru bărbaţi şi femei. Interpretările eronate sunt extrem de frecvente, iar problemele de comunicare inevitabile.

Rareori, într-o discuţie emoţional încărcată, bărbaţii şi femeile se gândesc la aceleaşi lucruri atunci când folosesc aceleaşi cuvinte. De pildă EA spune: „Nu mă asculţi niciodată”, dar nu se aşteaptă ca „niciodată” să fie înţeles în modul lui propriu. EL înţelege exact în acest mod şi rămâne stupefiat pe bună dreptate, întrucât îşi dă toată silinţa să o asculte. Pentru ea, folosirea lui „niciodată” nu era decât un mod de a-şi transmite frustrarea accentuată. Pentru el era o informaţie exactă. Pentru a-şi exprima pe deplin trăirile emoţionale, femeia este mai creativă: utilizează metafore, superlative, generalizează. Bărbatul e mai focalizat pe componenta cognitivă a termenului şi mai puţin pe componenta emoţională. Dificultăţile de comunicare sunt fatale.

Intenţia mea, scriind acest capitol, este să le previn sau să le reduc. Dacă eşti bărbat, ai toate motivele să fii frustrat: capitolul se referă la psihologia bărbaţilor.

4.1. Secretele comunicării cu un bărbat

SECRETUL NR. 1: BĂRBATUL COMUNICĂ CEL MAI BINE ATUNCI CÂND DIALOGUL ESTE FOCALIZAT PE SUBIECTE PRECISE

Bărbaţii preţuiesc puterea, eficienţa, realizările. Eul lor conştient se defineşte prin capacitatea de a obţine rezultate. Ei se simt bine atunci când îşi demonstrează competenţa, iar cel mai bun mod de a-şi demonstra competenţa este de a-şi atinge scopurile. Dar ce scopuri ar putea fi atinse într-un dialog nefocalizat pe ceva anume?

Când EA spune „Aş vrea să vorbim mai mult” sau „Hai să discutăm despre relaţia noastră”, EL este pus în dificultate. Limitele dialogului nu sunt precizate, direcţia conversaţiei nu este trasată. Bărbatul este mai securizat

când simte că deţine un anumit control asupra situaţiei. El vrea să ştie la ce se referă discuţia şi ce anume vrei de la el. Când cererile tale sunt vagi, nefocalizate sau prea deschise, disconfortul lui este maxim. Nu înţelege ce doreşti, nu poate prevedea cum se va desfăşura discuţia şi se simte presat să-şi dovedească eficienţa (adică masculinitatea!) într-un teritoriu străin şi plin de imprevizibil. Cele mai multe femei nu au această problemă dintr-un motiv foarte simplu:

FEMEILE SUNT ORIENTATE MAI DEGRABĂ CĂTRE PROCES DECÂT CĂTRE

SCOP.

Două femei, la o ceaşcă de ceai, pot conversa liniştite despre reţete culinare, haine şi pilule anticoncepţionale, fără a lega în mod necesar aceste subiecte unele de altele. Plăcerea de a vorbi este mai mare decât tiparul formalizat al dialogului. Scopul conversaţiei este autoexprimarea şi bucuria de a fi împreună, iar lipsa structurii contează mai puţin. Pentru cei mai mulţi bărbaţi, această lipsă de structură este, după caz, deconcertantă, frustrantă sau înnebunitoare. Reacţiile lor sunt de tipul:

— Nu te iau în serios;

— Nu se implică în dialog;

— Sunt plictisiţi şi dezinteresaţi;

— Încearcă să termine cât mai repede;

— Caută să te convingă să renunţi.

CE ESTE RECOMANDABIL SĂ FACI?

A. Focalizează discuţia pe ceva anume

Defineşte ceea ce vrei să înţelegi sau să afli şi formulează precis ce aştepţi de la el.

După o săptămână devastatoare, în care mama lui a fost în vizită la voi, în loc să-i spui „Hai să vorbim despre vizita mamei tale”, îi poţi spune „Aş vrea să-ţi faci timp o jumătate de oră pentru a discuta despre vizita mamei tale. Mă interesează ce gândeşti şi îţi voi spune şi eu ce simt.

Dacă procedăm aşa, cred că data viitoare ne vom descurca mai bine”.

Odată ce are un scop în minte, partenerul tău îi va fi mult mai uşor. Se va angaja plenar în discuţie, pentru că acum cunoaşte regulile jocului, iar miza e semnificativă: afirmarea competenţei şi puterii personale.

B. Pune-i întrebări întrebările precise dau structură şi ordine unui dialog. În loc de a întreba: „Ce mai e pe la serviciu?” şi a obţine cel mai scurt răspuns posibil: „Nimic nou”, poţi reformula astfel: „Unde ai ajuns cu noul tău proiect? Cum te ajută colegii? Este aşa cum te aşteptai?”

C. Fii directă

Diplomaţia şi grijape care o femeie le manifestă în mod natural devin, în comunicarea cu un bărbat, obstacole. Încerci să intuieşti şi emiţi în mintea ta tot felul de presupuneri în legătură cu el, în loc să-l întrebi direct. îl iei pe departe, îl testezi, îl învălui şi îl ameţeşti până se enervează de-a binelea. Te apropii tiptil de un subiect-cheie, ducând pe cele mai înalte culmi vaguitatea exprimării. Şi toate aceste tactici îl fac să se simtă manipulat, un obiect în mâinile tale de profesionistă a comunicării indirecte.

Este mai bine să fii directă cu partenerul tău. Ştiind ce vrei va fi mai deschis şi se va simţi mai în siguranţă.

SECRETUL NR. 2: BĂRBATUL PROCESEAZĂ INFORMAŢIA ÎN TĂCERE ŞI NU COMUNICĂ DECÂT REZULTATUL FINAL

Este ca şi cum i-ai cere unui computer o informaţie, iar computerul nu-ţi arată cum procedează pentru a-ţi oferi informaţia solicitată. Pur şi simplu ţi-o oferă, după un timp de căutare în care tu, la fel de bine, te-ai putea uita pe pereţi. De ce procedează bărbaţii aşa? Deoarece ei sunt orientaţi către soluţie. Un bărbat preferă să se exprime atunci când deţine soluţia. El solicită un timp spunându-ţi „Dă-mi voie să mă gândesc”.

Diferenţa dintre femei şi bărbaţi este că primele gândesc cu voce tare. O femeie îşi împărtăşeşte descoperirile gradate unui ascultător interesat, pe când un bărbat rămâne tăcut. Şi de cele mai multe ori tăcerea unui bărbat este greşit înţeleasă de către femei.

În chiar procesul vorbirii, femeile descoperă ceea ce vor să spună. Ele lasă gândurile să zburde, iar gânditul cu voce tare le stimulează intuiţia, adică una din cele mai neglijate funcţii ale bărbatului. Evident, această manieră de a gândi are şi dezavantaje: nu toate ideile sunt întemeiate sau coerente (ca să folosesc un eufemism), iar vulnerabilitatea creşte, ca o consecinţă firească a autodezvăluirii.

Bărbaţii, în schimb, prelucrează informaţiile altfel. Ei reflectează, în tăcere, la ceea ce au auzit sau simţit, caută, în sinea lor, un răspuns adecvat, corect sau eficient, îl formulează în gând şi în cele din urmă îl rostesc. Asta poate să ţină minute sau ore, timp suficient pentru a pune la încercare nervii unei femei. Mai mult decât atât, dacă informaţiile nu sunt suficiente, răspunsul nu mai vine deloc.

Explicaţia acestui comportament este simplă: bărbaţii, în procesul socializării, nu sunt antrenaţi pentru a-şi exprima teama sau nesiguranţa. Când un bărbat tace, ceea ce comunică el de fapt este: „Încă nu ştiu ce să spun, şi, de aceea, mă mai gândesc”. Din păcate, ceea ce o femeie înţelege este ceva complet diferit: „Nu-ţi răspund, deoarece nu consider important ce mi-ai spus. Nu-mi pasă de tine. Te ignor”.

Bărbaţii în procesul socializării, nu sunt antrenaţi pentru a-şi exprima teama sau nesiguranţa.

Iată un exemplu al felului cum o aceeaşi informaţie poate fi exprimată de o femeie şi de un bărbat:

EA: „ia să vedem. Trebuie să merg în dimineaţa asta la magazin să cumpăr apă minerală. Ştii, mi s-a terminat

stocul exact aseară, în mijlocul filmului. Un film slăbuţ, de altfel. Mă aşteptam la mai mult de la Costa Gavras. Aşa, să nu uit, m-a rugat vecina de vis-à-vis să cumpăr nişte lapte praf pentru nepoţelul ei. E o dulceaţă de băiat, l-ai văzut? După aceea merg la florărie, deşi aş putea amâna pentru după-amiază. Nu ştiu sigur dacă deschid înainte de 10. Oricum, pământul de flori nu este o urgenţă. Dar floarea din living mă îngrijorează, poate are nevoie de mai multă lumină. Lumina, exact, asta era. Merg după aceea să plătesc lumina. Sper să nu mai fie coadă ca data trecută. Nu înţeleg de ce nu angajează mai mulţi încasatori. Că lumina ştiu să o scumpească. Oof, parcă era mai bine înainte. Aşa, pe urmă merg la cosmetică, mi-am făcut programare cu o săptămână înainte, ştii, e foarte pricepută şi are o grămadă de clienţi. Am văzut-o acolo şi pe prezentatoarea aceea de la PROtv, îmi scapă numele acum, ţi-o arăt deseară la ştiri, dacă o fi de serviciu. Sau era de pe România 1, uite că le încurc. Or seamănă între ele, or am început să îmbătrânesc. Dragă, ţi se pare că am îmbătrânit?”

EL: „Draga mea, ies să fac nişte cumpărături şi mă întorc în 2 ore”.

Dacă eşti bărbat şi o auzi frecvent pe partenera ta gândind cu voce tare, cu siguranţă eşti convins de următorul adevăr metafizic: femeile vorbesc prea mult! Ceea ce cred că vrei să spui este că femeile îşi împărtăşesc trăirile şi gândurile într-o măsură mai mare decât pragul de toleranţă al bărbaţilor. Ceea ce pentru o femeie este normal, pentru un bărbat este excesiv.

Un bărbat va înţelege mai greu că a vorbi despre trăirile şi gândurile tale este o modalitate naturală de a ţi le clarifica şi ordona. Pentru el, un discurs este un instrument de tortură. I se pare că te plângi şi te văicăreşti în zadar, că nu cauţi soluţii şi nu eşti în stare să fii „la subiect”. Răspunsurile lui sunt de tipul:

— Nu mai are răbdare;

— Se supraresponsabilizează şi încearcă să rezolve lucrurile în locul tău, te obligă, te constrânge să găseşti o soluţie la ceea ce i pare a fi problema ta.

Motivele pentru care femeile vorbesc „atât de mult” aparţin, de regulă, următoarelor patru categorii:

1. Caută să obţină sau să furnizeze informaţii. Adesea, acesta e unicul motiv pentru care un bărbat vorbeşte.

2. Îşi explorează propriul univers interior. Ele încep să gândească cu voce tare, pe când bărbaţii tac şi par a se refugia în vizuină, pentru a vorbi în sinea lor.

3. Se autoreglează emoţional atunci când sunt tensionate, enervate sau supărate.

4. Creează intimitate. Autodezvăluirea provoacă în celălalt autodezvăluire. Pentru un bărbat, intimitatea poate fi periculoasă. Când tace, slăbiciunile şi imperfecţiunile lui ies mai greu la iveală.

CE ESTE RECOMANDABIL SĂ FACI?

A. Explică-i partenerului tău felul tău de a fi. Cu proxima ocazie când te mai aude gândind cu voce tare, în loc să se enerveze, e posibil să se amuze împreună cu tine.

B. Lasă-i timp de gândire. Nu-I presa pentru un răspuns şi în niciun caz nu îl obliga să-şi verbalizeze toate gândurile. Dacă îl presezi, se va simţi controlat şi va fi mai degrabă agresiv decât blând.

C. Precizează când te plângi cu adevărat de ceva. Asta îl va scuti de efortul inutil de a-ţi veni în ajutor când tu eşti binemersi.

SECRETUL NR. 3: ÎN RAPORT CU O FEMEIE, UN BĂRBAT ÎŞI ACCESEAZĂ MAI GREU TRĂIRILE EMOŢIONALE

Doar avem şi noi limitele noastre, nu credeţi?

Pentru cei mai mulţi bărbaţi, senzaţiile şi emoţiile sunt periculoase. Reacţia la o durere ascuţită în stomac, la

o bătaie neregulată a inimii în piept sau la o durere surdă în zona inimii este una singură: să-i pună capăt. Strâng din dinţi, se gândesc la altceva, desfac o sticlă cu vin, se aşază la televizor – acţiuni mecanice, cu un singur scop: senzaţia să dispară din conştiinţă.

Bărbaţii exersează o varietate de metode pentru a suprima senzaţiile neplăcute şi mesajele inimii. De ce? Deoarece lumea interioară este un loc puţin cunoscut şi ameninţător. Dar lumea lăuntrică a emoţiilor nu este aşa de la început. Ea devine aşa în procesul socializării, proces în care bărbaţii învaţă să treacă totul prin filtrul gândirii şi să nu întârzie prea mult în contact cu trăirile emoţionale.

Acesta este modul în care lumea emoţională (lumea „inimii”) devine nefamiliară pentru bărbaţi şi, inevitabil, disconfortabilă, deoarece orice fiinţa umană se simte în largul ei cu ceea ce este familiar.

Dacă nu te pricepi la tabele de adevăr, scheme inferenţial şi formule prepoziţionale, nu cred că îţi face plăcere să participi la un dialog focalizat pe aceste subiecte. Dacă îţi sunt străine digestia glucidelor, sensibilitatea ptialinei salivare la acidul clorhidric stomacal şi reacţia sucului gastric la amidon, nu cred că te vei simţi confortabil încercând să-ţi dai cu părerea.

În acelaşi fel, întrucât bărbaţii nu au încredere în abilităţile lor de contact emoţional, nu se vor simţi la fel de confortabil ca femeile în procesul examinării sau exprimării emoţionale. De aceea, condamnarea lor pentru că nu li s-a permis cultivarea laturii emoţionale este o atitudine lipsită de inteligenţă. Pe de altă parte, refuzul încrâncenat al unui bărbat de a-şi conştientiza şi accepta emoţiile este de asemenea o atitudine prostească.

Când un bărbat nu-şi poate afirma competenţa într-un domeniu, el se simte lipsit de putere. Puterea este echivalentă cu controlul. Fără putere, bărbatul nu poate controla şi asta îl înspăimântă. Din acest motiv bărbaţii

evită universul subtil al trăirilor emoţionale. O mai mare flexibilitate şi permeabilitate emoţională le-ar permite să se apropie cu mai mult curaj de lumea lăuntrică a emoţiilor. Aceasta este o muncă pe care o au de făcut dacă vor să evolueze, iar profesorul lor este întotdeauna o femeie.

Pentru un bărbat, a vorbi despre sentimentele lui este ca şi cum, pentru tine, o femeie, ar fi necesar să mergi într-o expediţie pe munte când bioritmul tău fizic este la cel mai scăzut nivel posibil. Cu alte cuvinte, aşa cum tu nu eşti în formă din punct de vedere fizic, el nu este în formă din punct de vedere emoţional. Pentru el ar fi la fel de tensionant să-şi contacteze trăirile, să-şi exprime îndoielile sau să vorbească despre nevoile lui cum ar fi pentru tine să alergi 5 km cu febră musculară la picioare.

Sper că nu a înţeles nimeni din rândurile de mai sus că bărbaţii sunt insensibili. Bărbaţii sunt la fel de sensibili ca femeile. Singura diferenţă este că ei nu au acces la fel de lejer la trăirile lor. Este ca şi când o femeie, cu ajutorul unui card, ar putea scoate bani, în câteva secunde, de la orice bancomat de pe stradă, pe când un bărbat ar trebui să meargă la bancă, să se înscrie pe o listă de aşteptare şi să scoată aceeaşi sumă după câteva zile bune.

Dacă observi ceva schimbat la partenerul tău şi îl întrebi „Ce se întâmplă cu tine?”, aproape sigur va răspunde „Nimic”, dintr-un motiv foarte simplu: unui bărbat îi vine greu să spună „Nu ştiu”. Realmente el nu ştie ce simte exact şi se preferă ca, până îşi dă seama, să afirme că nu s-a întâmplat nimic special.

Este o mare eroare să aştepţi de la partenerul tău să vorbească la fel de uşor ca tine despre temerile şi vulnerabilităţile lui şi, pentru că nu o face, să-l etichetezi ca rece, raţional sau lipsit de emoţii. Fluenţa şi spontaneitatea emoţională ale unei femei sunt superioare, iar practica ei este îndelungată. Cu timpul, un bărbat

poate atinge un nivel al expresivităţii emoţionale mult superior celui permis de standardele sociale curente.

O altă greşeală este să te aştepţi ca bărbaţii cu un intelect strălucit să aibă o articulare emoţională similară. Îţi recomand să-ţi revizuieşti aşteptările. Un bărbat te va captiva cu logica şi cu cunoştinţele sale, te va face praf cu evaluările sale, dar nu-ţi va spune cum se simte. Productivitatea şi producţia intelectuală sunt, adesea, modalităţi de a evita contactul cu trăirile emoţionale. În spatele unui tip care vorbeşte foarte bine şi este foarte sigur pe el se ascunde un băieţel mort de frică, incapabil să-şi exprime emoţiile.

Când bărbaţii sunt provocaţi să vorbească despre trăirile lor afective reacţiile lor sunt de tipul:

— Schimbă subiectul, se opun, nu cooperează;

— Se enervează;

— Te agresează verbal pentru a câştiga timp.

De aceea, este mai bine să nu-i bombardezi cu trăirile tale emoţionale şi să nu-i presezi să răspundă imediat. Acordă-le timp! Unei persoane care învaţă limba chineză îi vorbeşti rar şi limpede. Pentru bărbaţi, lumea emoţiilor este un fel de LIMBA CHINEZĂ. Ca orice limbă străină, se învaţă greu şi e nevoie de un meditator înzestrat cu răbdare şi perseverenţă.

Şi dacă îl şi poţi atinge şi îmbrăţişa, ai o adevărată vocaţie de dascăl. Contactul fizic este una dintre cele mai rapide metode pentru „a-l coborî” pe un bărbat din „capul” în „inima” sa. Bărbaţii sunt intens identificaţi cu corpurile lor, iar atingerea acestora este o tehnică remarcabilă pentru a-i comuta de pe niveluri dominant logice şi impasibile pe niveluri mai sensibile şi vulnerabile. Să ţii de mână sau să-l îmbrăţişezi un bărbat când se confruntă cu dificultatea reală de a-şi exprima sentimentele este un ajutor nepreţuit pe care îl poţi oferi, în loc de a-l condamna, blama sau respinge.

4.2. Secretele ascultării unui bărbat

SECRETUL NR. 1: NU ÎNTRERUPE UN BĂRBAT CÂND ÎŞI EXPRIMĂ EMOŢIILE

Dacă ai sesizat dificultatea unui bărbat de a-şi identifica trăirile emoţionale înţelegi, cu siguranţă, de ce este important să nu-l întrerupi atunci când vorbeşte. El are nevoie să se concentreze pe ceea ce simte şi nu-i este la fel de uşor ca în cazul tău să separe, de exemplu, iritarea de supărare sau umilinţă. Contactul şi focalizarea pe sentimente şi emoţii sunt deja eforturi remarcabile, de ce trebuie să-i îngreunezi situaţia cu întreruperile tale?

„Pentru că am şi eu ceva de spus”, ai putea răspunde. „Ce ai vrea, să stau pur şi simplu să mă holbez la tine?” Şi dacă ar fi onest, răspunsul unui bărbat ar fi: „Da, exact asta vreau”.

Mai mult decât atât, orientarea bărbaţilor către scop îi obligă să se străduiască pentru a-şi duce gândurile până la capăt. Pentru un bărbat poate fi o tortură să înceapă să discute un subiect, apoi, fără să-l finalizeze, să sară la altul, după aceea la altul şi aşa mai departe, până la clinicile de psihiatrie. În timp ce femeile gândesc mai mult în SPIRALĂ, bărbaţii gândesc mai degrabă LINEAR. Este dificil, de aceea, pentru un bărbat, să fie întrerupt în procesul exprimării şi provocat să examineze o altă trăire, situaţie sau eveniment, oricât de apropiate de topica sa iniţială. El nu percepe această ramificare a discuţiei ca pe o contribuţie valoroasă a ta, ci ca pe un obstacol.

În sfârşit, dată fiind nevoia bărbaţilor de a face ceva bine sau corect, întreruperea ta poate fi interpretată subiectiv ca: „Ai greşit şi trebuie să te opresc”. În raport cu o femeie, un bărbat este mult mai atent la ceea ce spune. Pentru el nu este suficient să se exprime, are nevoie să se exprime „bine”. Femeia este mai spontană, deoarece ea se bucură mai mult de procesul comunicării decât de rezultatul comunicării. De aici nu rezultă că cele două

orientări au, în sine, ceva greşit, ci că o soluţie mai fericită este să fie îmbinate. Este la fel de neplăcut să-ţi descarci tot sufletul, nepăsătoare sau puţin conştientă de consecinţele acestui act, ca şi calvarul de a comunica exact ceea ce simţi, în vederea satisfacţiei finale de a nu fi greşit.

Femeia este mai spontană, deoarece ea se bucură mai mult de procesul comunicării decât de rezultatul comunicării.

Prin urmare, dacă dispui de un minimum de control emoţional şi te interesează calitatea comunicării, ascultă-l pe partener fără a-l întrerupe! Asigură-te că a încheiat şi apoi răspunde-i. Este rândul tău să te exprimi. Aceasta nu înseamnă că dialogul vostru va deveni o partidă de expuneri savante de la tribuna Academiei ci, mai degrabă, că se va apropia de parametrii interacţiunii optime dintre doi oameni maturi.

SECRETUL NR. 2: AI RĂBDARE ATUNCI CÂND ÎŞI EXPLOREAZĂ EMOŢIILE

Pentru femei, limbajul emoţional este un limbaj de ordinul 1. Pentru bărbaţi, este un limbaj de ordinul 2. Prin urmare, dacă eşti femeie, nu te aştepta ca partenerul tău să aibă aceeaşi fluenţă emoţională ca tine. Chiar dacă intuieşti ceea ce simte şi presimţi că te vei plictisi până îşi va identifica trăirile, acordă-i timp. îi este mult mai uşor şi mai util să-şi exploreze sigur trăirile problematice, tot aşa cum pentru un copil este mai util să rezolve singur o problemă de matematică decât să primească soluţia mură-n gură, de la unul din părinţii săi. Astfel, oricât de mult ţi-ai dori să-ţi ajuţi partenerul, dacă ai realizat ceea ce simte şi te grăbeşti să-i spui, cel mai probabil rezultat este să-l enervezi, să se simtă cocoloşit sau constrâns. Este mai inteligent să-i apreciezi disponibilitatea de a deveni conştient de propriile emoţii, iar tu să-ţi exersezi una din cele mai minunate calităţi ale voinţei: răbdarea.

Un ajutor cu adevărat constructiv îi poţi oferi

punându-i întrebări terapeutice, întrebări care să-i permită să se apropie de trăirile emoţionale pentru a le putea identifica şi numi. De asemenea, îl poţi ghida prin straturile obscure ale sufletului său, de la emoţiile superficiale (în sensul de apropiate de suprafaţă) spre cele mai profunde. Destul de frecvent, dedesubtul furiei, ostilităţii sau resentimentului, primul nivel emoţional care se activează pentru a ne proteja, se află tristeţe, durere sau dezamăgire, adică emoţii mult mai vulnerabile. Dacă pătrundem şi mai adânc, putem găsi insecuritate şi îngrijorare, iar dincolo de acestea, profund îngropate, dorinţa de schimbare, afecţiunea şi iertarea.

Această coborâre în adâncuri nu este întotdeauna reuşită. Dacă tu, un scafandru antrenat, nu poţi coborî în abisurile oceanului tău interior, de ce crezi că partenerul tău, debutant în ale scufundărilor, ar reuşi? Pe de altă parte, dacă îi demonstrezi ce înseamnă o comunicare pozitivă şi completă, exprimându-ţi toate emoţiile şi sentimentele, institui un bun exemplu pe care el îl va urmări. Iar când se blochează într-un punct oarecare îl poţi sprijini prin întrebări de tipul:

— Ce te nemulţumeşte la mine?
— În legătură cu ce eşti furios?
— Prin ce anume te-am rănit?
— Pentru ce mă învinovăţeşti?
— Ce te face să fii dezamăgit?
— Ce anume te sperie? Ce crezi că se va întâmpla?
— În raport cu ce eşti îngrijorat?

SECRETUL NR. 3: ASCULTĂ-L ATENT ŞI OFERĂ-I FEEDBACK

Aceste modalităţi de a participa la un dialog sunt în mod egal necesare unei femei, ca şi unui bărbat. Este exclus să te apropii şi să-l poţi înţelege pe celălalt fără o ascultare participativă, în care acorzi atenţie lucrurilor ce se spun pe loc şi, imediat, te racordezi la ritmul

interlocutorului şi avansezi odată cu el în elucidarea, uneori greoaie, a trăirilor lui, aşa cum sunt ele prezentate în acel moment.

Rogers (1970, apud Goleman, 2001), în abordarea terapeutică pe care a pus-o la punct, a dus aproape de desăvârşire modalitatea de a fi cu celălalt:

„Modalitatea de a fi cu celălalt, pe care o numesc empatie, are mai multe aspecte. Ea înseamnă pătrunderea în universul celuilalt aşa cum este perceput de acesta, pentru a te simţi acolo ca în propriul tău univers. E nevoie, în acest scop, de o sensibilitate specială, în orice moment, în raport cu schimbarea semnificaţiilor percepute, în raport cu teama sau cu furia, cu tandreţea sau cu dezorientarea, cu tot ceea ce, pentru respectiva persoană, e pe cale să constituie experienţa imediată şi, probabil, fugitivă. Aceasta echivalează cu a trăi, temporar, viaţa în mişcare a celuilalt, cu a intra în pielea lui, fără a emite judecăţi, cu a percepe semnificaţiile de care celălalt nu e conştient, dar fără a încerca să-i dezvălui sentimentele pe care le ignoră. Toate acestea presupun comunicarea propriei înţelegeri a universului celuilalt, întâmpinând totodată, cu o atitudine deschisă, elementele care îl sperie. Aceasta implică verificarea frecventă, împreună cu respectiva persoană, a preciziei şi clarităţii propriilor trăiri. Sunt astfel un însoţitor fidel al celuilalt, care trăieşte în lumea sa interioară. Încercând să dezvălui semnificaţiile posibile care se manifestă în fluxul experienţei sale, îl ajut să-şi focalizeze atenţia spre un sistem util de referinţe, experimentând mai intens semnificaţiile şi progresând, astfel, prin intermediul acestei experienţe.

A fi cu celălalt echivalează cu a lăsa deoparte, pe moment, propriile mele valori sau credinţe, pentru a pătrunde, fără prejudecăţi, în universul lui. Într-un anume sens, aceasta înseamnă să mă las pe mine însumi deoparte, iar această acţiune nu este posibilă decât pentru o

persoană suficient de sigură pe ea însăşi, care dispune de garanţia că nu se va rătăci în universul străin al celuilalt *şi că se va* întoarce oricând, în deplină securitate, în propria sa lume”.

Am înserat acest lung citat nu pentru a-i demobiliza pe cei care nu au acces la tehnicile ascultării rogersiene, ci pentru a semnala, celor care se limitează la decodificarea cuvintelor, lungul drum ce rămâne de parcurs până la înţelegerea reală a partenerului de comunicare.

SECRETUL NR. 4: ATINGE-L

Nu este nevoie, desigur, să-l mângâi cu tenacitate, ci este suficient să-l ţii de mână, să stai aproape de el sau să îi atingi braţul. Atingerea fizică generează mai multă intimitate, iar aceasta îl securizează pe bărbat în eforturile sale de explorare emoţională. De asemenea, aşa cum am mai amintit, atingerea îl face mai receptiv la propriile trăiri, pe care le poate contacta şi recunoaşte mai uşor.

4.3. Strategii defensive îndrăgite de bărbaţi

Cu riscul de a-mi face duşmani pe viaţă, voi revela în continuare cele 3 strategii la care bărbaţii apelează, în disperare de cauză, pentru a ieşi basma curată dintr-o interacţiune cu componente emoţionale evidente.

STRATEGIA NR. 1: BĂRBATUL ÎNCEARCĂ SĂ TRANSFORME INTERACŢIUNEA ÎNTR-O DEZBATERE INTELECTUALĂ

De câte ori ţi s-a întâmplat? Vorbeai despre ceva care te-a rănit sau despre o nevoie frustrată şi te-ai trezit în mijlocul unui schimb de argumente pe care, de altfel, l-ai şi pierdut. Pentru că, dacă femeile se mişcă foarte uşor în lumea emoţiilor şi a sentimentelor, bărbaţii sunt maeştrii demonstraţiei logice.

Sincer acum, n-ai face şi tu la fel? De câte ori un bărbat se simte ameninţat sau vulnerabil, datorită trăirilor afective prezente în interacţiune, el va încerca să-şi recâştige poziţia pierdută mutând dialogul pe un nivel mai

abstract, unde se simte mai sigur. Nu îţi va împărtăşi emoţiile, va pune întrebări precise şi factuale, te va solicita să-ţi aminteşti diferite evenimente şi se va îndoi de sentimentele tale. De ce face asta?

Pentru a nu pierde controlul!

Ce poţi face tu? Nu te lăsa păcălită. Menţine contactul cu trăirile tale. Acesta este sursa puterii tale ca femeie. Informează-l că eşti conştientă de capcana pe care ţi-a întins-o şi nu uita că evitarea comunicării trăirilor emoţionale este o acţiune la fel de lipsită de sens pentru tine ca şi pentru el.

STRATEGIA MR. 2: BĂRBATUL REALIZEAZEZĂ O ACŢIUNE PE CARE TU l-AI PROPUS-O MULT MAI DEVREME

Cu alte cuvinte, el face exact lucrurile despre care tu îi vorbiseşi, ca şi cum nu aţi fi discutat niciodată despre asta, iar ideea ar fi a lui. De ce face asta? De ce nu recunoaşte?

Are nevoie să creadă că el hotărăşte, că este independent şi că are dreptate.

Bărbaţii sunt naturi competitive. Ei visează primul loc inclusiv în relaţiile personale, cu prietenele sau soţiile lor. Dacă ţie îţi vine o idee excelentă, el va simţi, într-un anumit fel, că a „greşit”, întrucât nu s-a gândit primul. A-ţi accepta ideea este ca şi cum ar recunoaşte că tu ai fost mai inteligentă, adică ceva imposibil de conceput pentru foarte mulţi bărbaţi.

De asemenea, a-ţi urma sfatul este ca şi cum ar renunţa la control în favoarea ta, adică şi-ar pierde poziţia dominantă în cuplu. Crezi că e uşor de suportat aşa ceva? Nevoia de a domina este aproape instinctivă la un bărbat şi pentru a o satisface va merge până la a nega evidenţa faptelor.

La toate acestea se adaugă sentimentul de a pierde ceva din masculinitate, atunci când soluţia la o problemă

este oferită de o femeie. A oferi unui bărbat soluţii pe care nu le-a cerut înseamnă să presupui că el nu ştie ce are de făcut sau nu se descurcă singur.

Ce poţi face în acest caz? Mă tem că nu prea multe. Cei mai mulţi bărbaţi nu sunt conştienţi de motivaţiile ascunse ale acestei strategii, iar a încerca să-i convingi, dacă nu ai o minte rezistentă şi pătrunzătoare, este pierdere de timp. În cel mai bun caz te poţi obişnui cu această strategie, ştiind că nu este ameninţătoare pentru relaţie. Este doar înnebunitoare!

STRATEGIA NR. 3: BĂRBATUL DEVINE FURIOS ŞI DEFENSIV ÎN LOC DE A-ŞI DEZVĂLUI TRĂIRILE

De ce face asta? De ce se endrvează atunci când ceva îl îngrijorează, când este dezamăgit sau se teme? De ce devine nervos când se simte vinovat? Şi de ce se înfurie când este copleşit cu afecţiune?

Pentru un bărbat doar exprimarea furiei este permisă.

Da, da, totul începe în copilărie. Băieţelul învaţă că există emoţii pe care doar fetele le pot avea. El este ridiculizat sau pedepsit atunci când îşi manifestă teama, neliniştea sau nevoia de ajutor. Află, în schimb, că se poate înfuria sau chiar sări la bătaie, în loc de a-şi împărtăşi temerile, de a se retrage sau de a plânge.

Ce poţi face tu? încurajează-i exprimarea emoţională în rarele momente când o face. În termeni ştiinţifici, această acţiune se cheamă „condiţionare pozitivă”. Bărbaţii au fost atât de negativ condiţionaţi în raport cu vulnerabilitatea lor emoţională, încât au nevoie de multe încurajări şi de un suport mereu reînnoit pentru a evolua în această direcţie. Şi nu uita: cu cât un bărbat este mai furios, cu atât experimentează o stare de fragilitate emoţională mai puternică. Pe de altă parte, dacă izbucnirile de furie sunt periodice şi persistente, renunţă la orice fel de încurajări şi cere sprijinul unui psiholog sau

unui psihiatru.

## 4.4. Vizuină: acces interzis

Una din cele mai mari încercări pentru o femeie este să interpreteze corect tăcerea unui bărbat şi să-i ofere un sprijin adecvat. Această încercare este în mod particular dificilă pentru o femeie, deoarece prin natura ei este mai predispusă să se exprime şi să vorbească despre ceea ce o preocupă.

O femeie devine neliniştită atunci când un bărbat tace, deoarece îşi imaginează că el tace din aceleaşi motive pentru care ea tace. În literatura de specialitate, acest fenomen al atribuirii inconştiente a propriilor motivaţii este denumit „proiecţie". Şi cel mai adesea o femeie tace atunci când are de spus ceva dureros sau şi-a pierdut încrederea în interlocutor.

Bărbaţii sunt altfel! Ei gândesc, simt şi reacţionează diferit. Există cel puţin 3 motive pentru care ei încetează să mai vorbească şi se retrag în vizuină (Gray, 1998). Dacă un bărbat s-a retras în vizuina lui cel mai bun lucru pe care o femeie îl poate face este SĂ-L LASE ÎN PACE! Această acţiune este foarte greu de înţeles şi de pus în practică, întrucât pentru o femeie este ceva complet neobişnuit să lase singură o prietenă într-o situaţie dificilă. Pentru ea este ca şi când ar abandona-o!

Motivele cele mai frecvente pentru care bărbaţii se retrag în bârlog sunt:

— Se confruntă cu o problemă practică şi caută o soluţie. Ei se retrag în mod instinctiv, fără a spune: „Nu mi s-a întâmplat nimic grav. Am nevoie să fiu singur pentru a căuta o soluţie";

— Sunt supăraţi, tensionaţi, încordaţi. Au nevoie să reflecteze la ceea simt, să se calmeze şi se tem că, fără să-şi dea seama, ar putea spune sau face lucruri regretabile mai târziu;

— Încearcă să se regăsească şi-a să reia contactul cu

ei înşişi, contact ameninţat de intimitatea tot mai mare cu partenerele. Îndepărtarea le permite să-şi restabilească frontierele identităţii şi să-şi satisfacă nevoia de independenţă.

Femeia crede că, dacă îi va pune mai multe întrebări despre ce gândeşte sau simte, el se va simţi mai bine. Această asumpţie este valabilă doar în comunicarea cu o altă femeie. Repet: bărbaţii sunt altfel! Iar marele paradox este că motivele pentru care bărbaţii tac (se retrag în vizuină) sunt aceleaşi cu motivele pentru care femeile vorbesc:

— Se confruntă cu o problemă şi vorbesc pentru a solicita informaţii şi ajutor;

— Au trăiri afective negative şi reuşesc să se elibereze de ele, atingând un echilibru emoţional mai bun;

— Îşi împărtăşesc sentimentele pentru a crea intimitatea. Nevoia femeilor de intimitate, de a stabili şi menţine relaţii profunde este superioară nevoilor de afirmare şi competenţă. Eul feminin nu le cere să pară competente, ci să aibă relaţii afectuoase.

Dacă aceste diferenţe vitale între bărbaţi şi femei nu sunt înţelese, neînţelegerile, crizele conflictuale sunt tot ceea ce mai rămâne. Femeia care intră în vizuină, mânată de cele mai bune intenţii, riscă să fie pârjolită de dragonul de foc. Ca şi în exemplul următor:

El este supărat şi simte nevoia să fie singur. Ea intuieşte că el este supărat. Se întreabă de ce îşi ascunde sentimentele şi încearcă să intre în bârlog, pe urmele lui.

Ea: S-a întâmplat ceva?

El: Nu.

Ea (insistând): Haide, ştiu că te supără ceva. Ce este?

El (uşor iritat): N-am nimic.

Ea: Nu te mai preface, e clar că ai ceva. Ce-i cu tine?

El (tot mai nervos): Dacă-ţi spun că n-am nimic, atunci n-am nimic. Te rog să mă laşi singur.

Ea (simţindu-se respinsă): Cum poţi să îmi vorbeşti în felul acesta? Niciodată nu-mi spui ce ai. Cum să te ajut dacă nu ştiu ce ai?

Cam în acest punct el izbucneşte. Spune lucruri pe care le va regreta mai târziu. Nu se

Pentru a evita astfel de „arsuri” o femeie poate consulta un dicţionar frazeologic bărbat – femeie. Acest dicţionar oferă traduceri ale unor formule şi expresii pe care bărbaţii le folosesc atunci când au nevoie de singurătate şi linişte, lată câteva fragmente:

„Sunt bine” sau „Sunt O.K”. Înseamnă „Da, mă preocupă ceva. Sunt supărat, dar pot să-i fac faţă. Nu am nevoie de ajutorul tău sau al altcuiva. Îţi mulţumesc”.

„Nu-i nimic” înseamnă în traducere „Mă deranjează ceva, dar nu atât de mult încât să nu mă pot descurca singur. Aş aprecia dacă nu mi-ai pune întrebări în legătură cu asta”.

„Este în regulă” sau „Este perfect” se traduce ca „Am o problemă mai dificilă, dar asta nu mă sperie. Sunt sigur că o voi rezolva şi îmi asum responsabilitatea să o rezolv. Aş prefera să nu mai vorbim despre asta, altfel mă enervez”.

Ce-i de făcut când bărbatul se refugiază în vizuină? Dar de ce crezi că ar fi necesar să faci ceva? Modalităţile active în care tu poţi interveni sunt potrivite în relaţia ta cu o femeie, dar în cazul unui bărbat sunt contraproductive. Mai degrabă îl poţi ajuta într-un mod pasiv, adică mai mult nefăcând decât făcând ceva:

1. Nu sta la ieşirea din vizuină, aşteptându-l să iasă.
2. Nu-i oferi sfaturi, recomandări sau soluţii la problemele lui.
3. Nu-I pisa cu întrebări despre ceea ce simte.
4. Nu-i critica nevoia de izolare.
5. Nu te îngrijora şi în niciun caz nu-l compătimi.

Iar dacă vrei să-i vorbeşti cu orice preţ, vorbeşte-i în

scris. Adică scrie-i o scrisoare, pe care să o citească mai târziu, când iese din bârlog.

Este greu, desigur, să nu-i arăţi că te îngrijorează starea lui, întrucât pentru tine, ca femeie, grija este o expresie naturală a iubirii şi afecţiunii. Este modul în care îţi exprimi dragostea. Pentru un bărbat, a nu-şi face griji este o modalitate de a transmite încrederea în celălalt „Sunt sigur că te vei descurca”, „o s-o rezolvi tu” sau „nu-ţi face probleme, vei face faţă” sunt încurajări frecvente la bărbaţi.

Dincolo de acestea, un bărbat care se retrage în vizuină pentru a rezolva o problemă, când observă îngrijorarea partenerei sale are o problemă suplimentară. Dacă ea ar fi liniştită sau lipsită de griji, în acel moment el ar avea o problemă mai puţin de rezolvat: şi-ar putea consacra întreaga energie rezolvării problemelor lui.

Te întrebi, probabil, cum naiba să fii senină şi bucuroasă când partenerul tău se confruntă cu o problemă şi se retrage în vizuina lui, în care accesul tău este interzis. Îţi vând un pont: când el este în vizuină tu poţi merge la cumpărături. (Şi acum uită-te repede în oglindă! Observi ceva luminos pe chipul tău?)

## CAPITOLUL V

## CRITICA ŞI RĂSPUNSUL CEL BUN

Fiind om şi nu înger (deşi nu se ştie niciodată), presupun că ai aflat ce înseamnă să fii criticat. Şi ai aflat cu siguranţă de când erai mic. „Cum poţi fi atât de neîndemânatic?”, „Tot timpul vrei câte ceva.”, „N-aş fi crezut că eşti atât de neglijentă.”, „Nu eşti în stare de nimic.”, „Unde ţi-era capul când ai făcut asta?”, „Nu eşti suficient de atentă.”, „Chiar nu poţi respecta o regulă atât de simplă?”, „Eşti un leneş fără pereche”.

La vârste asociate cu dreptul la vot, critica este experimentată frecvent ca respingere, ca urmare a judecăţilor din copilărie. Toate aceste judecăţi au avut ceva

în comun: au venit de sus în jos, de la cel mare către cel mic. Cel mic a greşit sau doar pare că a greşit, întrucât cel mare are nişte ochelari speciali. Nu mai contează. Într-un fel sau altul, greşeala există. Prin urmare, cineva trebuie pedepsit sau corectat. Unii părinţi recurg la critică animaţi de dorinţa de a-i încuraja pe copii să facă lucrurile mai bine. Alţii critică doar atunci când sunt stresaţi sau epuizaţi. Şi mai sunt, desigur, aceia care critică pentru a provoca durere, deoarece nu ştiu să ierte.

Indiferent de motivaţii, critica este ineficientă pentru că nu se adresează comportamentului copilului, ci persoanei copilului. Ea atacă încrederea, valoarea, intenţiile, caracterul sau inteligenţa copilului. În urma unei astfel de critici, copilul află nu numai că a greşit, ci şi că este incompetent, rău, prost sau imoral. Critica la persoană loveşte direct în respectul de sine, fiind una din cele mai crude arme aflate în panoplia adulţilor. Prin urmare, cel care o foloseşte, atunci când o foloseşte, este identificat adesea inconştient cu una din cele mai primitive părţi ale personalităţii sale, deosebindu-se cu greu de suratele noastre acoperite doar cu blană.

Unui copil i se poate da de înţeles că el este acceptat, deşi ceea ce a făcut este greşit sau inacceptabil. Dar dacă îi spui sau îl laşi să înţeleagă că este un copil rău, tot ceea ce vei reuşi va fi să-l răneşti. În plus, probabilitatea ca acel comportament nedorit să fie reluat creşte. De ce? Deoarece copilul poate gândi astfel: „Din moment ce sunt rău, o să fac rele”.

Critica, indiferent de caracterul ei culpabilizator sau pedepsitor, produce separare sau izolare. Ea nu creează legături mai puternice, ci le slăbeşte sau le rupe. Un copil criticat nu pentru ceea ce a făcut, ci pentru ceea ce este, este un copil lovit în demnitatea lui naturală. El nu se simte respectat şi iubit. El nu va deveni mai bun deoarece, pentru a deveni mai bun, adică pentru a creşte din punct

de vedere psihologic, este nevoie de iubire şi de respect.

În relaţia de cuplu, într-un partener criticat la persoană se activează rănile şi defensele copilului criticat la persoană. Este o iluzie să credem că aceste răni au fost închise sau vindecate fără a fi fost conştientizare şi resemnificate. Numeroşi clienţi ai psihoterapie! continuă să audă undeva pe fundalul existenţei lor vocile părinţilor sau altor autorităţi substitutive spunându-le că sunt răi, tâmpiţi sau fără valoare. Mă gândesc serios că şi alţi oameni sunt sub influenţa unor astfel de voci critice, chiar dacă ei nu recunosc asta. (Bineînţeles că noi doi, dragul meu cititor, nu facem parte din această categorie.)

Cum tinde să răspundă, în relaţia de cuplu sau în orice altă relaţie, cineva care nu a rezolvat această problematică infantilă? Prin două mari tipuri de strategii: o strategie pasivă şi o strategie activă/. agresivă. Nu pe marginea lor vreau să glosez, întrucât cred că le cunoşti destul de bine. Mă rezum la a le enumera. Strategia pasivă înseamnă să taci, să te ruşinezi, să te înroşeşti, să plângi, să te retragi. Cu siguranţă că te simţi insultat pentru obiectul inadecvat al criticii (este criticată persoana ta şi nu comportamentul tău), dar preferi, deşi „a prefera” este un verb foarte nepotrivit în acest context, întrucât preferinţa presupune conştienţă, să-ţi stochezi furia, aşa cum stochezi acţiuni de mare valoare la bursă. Fanii acestei strategii sunt pacienţi de încredere pentru personalul medical specializat în migrene, gastrite sau ulcere. Psihoterapeuţii, de asemenea, câştigă binişor de pe urma depresiilor dezvoltate de cei care se tem să răspundă. Ceilalţi, care răspund, dar într-o manieră agresivă sau dură, nu sunt nici ei foarte fericiţi. A răspunde cu ostilitate la ostilitate aduce un singur lucru: mai multă ostilitate! Palestinienii şi israelienii, chiar dacă nu sunt parteneri de cuplu (deşi se poartă ca un cuplu nevrotic), sunt un exemplu perfect în acest sens.

Există oare o „a treia cale”? Se poate răspunde adecvat unei critici? E posibil să fii judecat, jignit, umilit şi cu toate acestea să faci faţă? Ei bine, nu numai că e posibil, dar chiar există mai multe tehnici pe care, în compasiunea mea nesfârşită, ţi le voi revela. (Compasiunea se referă la mine, în următorul fel: prima oară când ne vedem, adu-mi aminte de ele!)

5.1. Tehnica recunoaşterii

Nu te-ai fi gândit niciodată, este? Vreau să spun, existând o bază cât se poate de obiectivă pentru critica recepţionată, ai putea admite că ai greşit. Chiar dacă nu e constructivă, critica poate fi corectă. Celălalt, în felul lui, care nu e neapărat cel mai bun, te înştiinţează că ai greşit. Ceea ce tu primeşti este un feedback, o informaţie preţioasă ce te poate ajuta să nu mai greşeşti altă dată. Maniera în care e oferit acest feedback poate fi extrem de nefericită, dar depinde numai de tine să te focalizezi pe ceea ce ţi se comunică şi nu pe care ţi se comunică. O critică precisă şi corectă, care îţi este comunicată într-un mod mai degrabă distructiv, este asemenea unui trandafir cu spini. De ce să te focalizezi pe spini şi să uiţi de trandafir?

A recunoaşte înseamnă a admite că ai comis o eroare. Dar nu înseamnă a cădea în capcana scuzelor şi justificărilor nesfârşite. Cere-ţi scuze cu demnitate dacă ai rănit pe cineva sau admite pur şi simplu că ai greşit, fără a transforma totul într-o tragedie demnă de marele Shakespeare. Exemple:

Da, am uitat să cumpăr banane.

Aşa este, am întârziat mai mult decât prevăzusem.

Ai dreptate, am fost neatent cu mama ta.

Îmi pare rău că-ţi reproşez atâtea şi că nu-ţi spun ce mult te apreciez.

Regret că nu te-am anunţat.

E greu să recunoşti o greşeală dacă în copilărie o

astfel de acţiune atrăgea după sine retragerea afecţiunii, pedeapsa sau izolarea. E dificil să spui „îmi pare rău” dacă în copilărie erai condamnat şi pedepsit pentru asta. De asemenea, nu e simplu să recunoşti o greşeală dacă în copilărie trebuia să fii perfect pentru a fi iubit. Viaţa e grea, într-adevăr.

Dar ştii ceva? Viaţa e grea dacă trăieşti în trecut în loc de a trăi în prezent. Suntem în anul de graţie 2006. Nu ai putea citi această carte dacă ai avea patru sau cinci ani. Nu ai putea avea un partener, un soţ sau o soţie dacă ai fi la stadiul în care mama îţi cumpără chiloţei şi maienţe. Înţelegi ce vreau să spun? Eşti o persoană adultă! Iar o persoană adultă, dacă a greşit, recunoaşte că a greşit, asumându-şi riscul de a fi iubită mai puţin sau respinsă. Dacă celălalt te condamnă sau te pedepseşte după ce ţi-ai recunoscut greşeala, este în totalitate problema lui. Poate nu ştie să te accepte sau a fost atât de rănit de comportamentul tău, încât nu are suficiente resurse pentru a te ierta. Poate este rândul lui să greşească. Poate îşi oferă ocazia de a învăţa să ierte, după ce tocmai ai învăţat să-ţi recunoşti greşeala. Iar dacă îţi vine să te plângi de atâta învăţătură, să-ţi spun ce am aflat de la studenţii mai bătrâni: cică viaţa e un profesor atât de înţelept, încât îţi dă întotdeauna exact cât poţi să duci. Iar cum ştii şi tu, „cât poţi să duci” nu echivalează cu „cât vrei să duci”.

5.2. Tehnica norului

Pentru că am vorbit de şcoală, învăţătură şi profesori, e timpul să învăţăm ceva şi de la nori. Ai putea crede că nu e nimic de învăţat, mai ales dacă te afli la mare, ai pus banul jos şi, în loc să te bronzezi, cauţi soarele cu lanterna. Pentru că norul ăsta face: acoperă, mai mult sau mai puţin, soarele. Asta e ştiinţa lui: să acopere.

Ei bine, în cazul unei critici manipulative sau parţial lipsite de obiectivitate, de ce n-ai face precum norul? Adică să găseşti în critică ceva cu care să fii de acord şi să ignori

restul (adică să-l acoperi ca şi cum n-ar exista). Această tehnică îl calmează pe critic şi scoate dialogul de pe traiectoria „câştig sau pierd”, translatându-l într-un spaţiu al câştigurilor comune.

Te gândeşti că este o tehnică de manipulare? Este. (Vezi ce uşor am recunoscut?) în anumite situaţii, a recurge la această tehnică subtilă de influenţare a comunicării este o soluţie mai bună decât alternativele pasive sau agresive. Niciun lucru de pe Pământ nu este în totalitate bun sau în totalitate rău, iar manipularea nu face excepţie. Cel mai adesea ea este „rea”, dar există şi cazuri în care este „bună”.

Tehnica norului, ca formă de manipulare pozitivă, nu presupune un exerciţiu elaborat. Ea reclamă doar atenţie la conţinutul criticii transmise pentru a identifica ceea ce este corect sau obiectiv. Cu ce scop? Pentru a menţine sau restabili o interacţiune eficientă şi pozitivă, pentru a avea un partener de dialog şi nu un adversar încrâncenat. Acesta e câştigul pe care îl urmăreşti şi care nu se poate răsfrânge decât pozitiv asupra celuilalt.

Există trei modalităţi ale acestei „manipulări”:

1. A fi de acord în parte în esenţă, este exemplul de mai sus: să fii atent la întregul tablou al criticii şi să recunoşti acea parte din tablou care este corectă. Acordul în parte mai presupune să identifici şi să îndulceşti exagerările de tipul „niciodată” sau „întotdeauna”. Este important, chiar dacă reformulezi critica, să nu distorsionezi mesajul original transmis de interlocutor.

Exemple:

Ea: Niciodată nu mă asculţi. Crezi că numai tu ai dreptate.

El: Da, adesea cred că am dreptate. (Iar propoziţia „Niciodată nu mă asculţi” e acoperită, fiind neadevărată.)

El: Nu ai niciodată timp pentru prietenii mei. Când avem timp liber, te gândeşti numai la pasiunea ta pentru

design.

Ea: Ai dreptate, mi-am făcut puţin timp pentru prietenii tăi. (Iar mesajul „Te gândeşti numai la pasiunea ta pentru design” e acoperit.)

2. A fi de acord în probabilitate

Dacă cel care te critică s-ar putea să aibă dreptate, poţi fi de acord în probabilitate. Acest tip de exprimare lasă dialogul deschis şi invită la o explorare mai atentă.

Ea: întotdeauna slujba e pe primul loc. Crezi că firma va da faliment dacă tu i-ai dedica mai puţin timp.

El: S-ar putea să ai dreptate. Slujba e importantă pentru mine. (Este recunoscută importanţa slujbei şi nu este exclusă varianta ca viaţa de cuplu să fie pe locul doi; doar continuarea dialogului va clarifica aceasta.)

El: Niciodată nu-mi spui că apreciezi ce fac pentru tine. Ţi se pare de la sine înţeles.

Ea: Poate că este aşa. Adesea nu-mi comunic explicit aprecierea.

3. A fi de acord în principiu înseamnă a accepta logica unei argumentaţii, fără a fi de acord cu premisele de la care pleacă. Altfel spus, principiul de gândire este considerat corect, dar concluzia este respinsă tacit.

El: Dacă nu vei fi mai afirmativă la locul de muncă, nu vei fi promovată vreodată.

Ea: Ai dreptate, nu pot fi promovată dacă nu mă afirm.

Ea: Dacă îmi vei spune mereu ce să fac, nu voi mai avea nicio iniţiativă.

El: Aşa este. Nu poţi alege să faci ceva dacă eu te direcţionez.

5.3. Tehnica clarificării

Utilizarea sa este eficientă şi într-un context în care critica este distructivă, manipulativă sau pur şi simplu nu înţelegi motivele pentru care eşti criticat.

Adesea, critica este o modalitate perversă prin care

partenerul îţi vorbeşte despre nevoile, dorinţele sau sentimentele lui. De aceea, întrebările de clarificare au darul de a scoate la lumină aceste problematici. Ele sunt mai stimulative decât răspunsuri de tipul: „Care e problema ta?” şi infinit mai eficiente decât acuzaţiile, sentinţele şi, în general, întreaga ofensivă purtată pentru a-i demonstra celuilalt că greşeşte.

Ea: Conduci absolut nebuneşte. M-aş mira să ajungem întregi la Constanţa.

El: Ce anume din felul meu de a şofa te nemulţumeşte?

El: Petreci o grămadă de timp cu copiii tăi de la grădiniţă. Se pare că nimic altceva nu mai contează.

Ea: La ce anume ţi-ar plăcea să fiu mai atentă?

Ea: Nu te implici niciodată când tatăl meu mă ceartă.

El: Cum anume te deranjează faptul că nu mă implic?

Într-o relaţie de cuplu, fricţiunile, divergenţele şi dezacordurile sunt inevitabile. Doi oameni care petrec mult timp împreună, oricât ar fi de armonioşi, rămân doi oameni diferiţi, adică doi oameni care văd, simt şi gândesc lumea în feluri unice. Până la a locui împreună, au trăit separat 20 de ani sau chiar mai mult, timp în care s-au consolidat preferinţe, gusturi, plăceri, standarde sau valori proprii. Este nerealist să ne aşteptăm ca ei să dorească aceleaşi lucruri în acelaşi timp sau în acelaşi fel.

Când aceste dorinţe sau viziuni se ciocnesc, doamna Critică este întotdeauna prin preajmă, punându-se binevoitoare la dispoziţia unuia sau altuia dintre parteneri. Promite să fie un aliat de nădejde şi adesea contribuie la escaladarea conflictului, ajungându-se de la o simplă diferenţă de opinii la ostilitate şi furie devastatoare.

Cu cât oamenii sunt mai apropiaţi, cu atât posibilitatea de a agresa şi a fi rănit este mai mare. De aceea, a nu permite dialogului să degenereze în dezbinare sau război este o probă a maturităţii celor doi parteneri.

Maturitate care se compune din multe, inclusiv din a cunoaşte şi a oferi un răspuns adecvat atunci când eşti criticat.

## CAPITOLUL VI

## SCRISOAREA DE DRAGOSTE

Te-ai convins probabil, din proprie experienţă, de un adevăr simplu: când în discuţia cu partenerul tău există tensiune emoţională (sunteţi furioşi, dezamăgiţi, revoltaţi, frustraţi, jigniţi sau umiliţi), este dificil, dacă nu imposibil, să comunici cu afecţiune. Şi, pe măsură ce tensiunea negativă creşte, nu numai afecţiunea scade, ci şi luciditatea, discernământul sau respectul pleacă în direcţii necunoscute.

Când eşti copleşit de emoţii şi sentimente negative, o bună parte din energia ta lăuntrică este folosită pentru a le face faţă şi, uneori, nu-ţi rămâne mare lucru pentru a-ţi manifesta înţelegerea, aprecierea sau grija pentru partener. Este ca atunci când robinetul din bucătărie refuză să se închidă, apa îşi face datoria, curgând cu entuziasm, iar ţi-e nu-ţi mai stă mintea la a le telefona celor dragi pentru a le spune cât de mult îi iubeşti.

Forţa Eului este limitată. Unele trăiri le poţi controla cu succes, altele au un asemenea nivel de intensitate încât te controlează ele pe tine. În cel de-al doilea caz, se întâmplă să spui sau să faci lucruri pe care mai târziu, într-o altă stare a conştiinţei, le vei regreta. Peste tot în natură unde două forţe se întâlnesc, cea mai puternică învinge. Natura umană nu face excepţii. Pe scena psihicului, forţele emoţionale şi capacităţile de control ale Eului îşi dispută dintotdeauna întâietatea. Nu este nimic anormal sau nenatural în a fi stăpânit din când în când de energii emoţionale mari. Problemele (şi dezastrele) apar atunci când Eul este constant inundat de valorile emoţiei şi / sau nu se gândeşte să facă ceva pentru a se întări şi a rezista furtunilor emoţionale.

Oamenii copleşiţi de emoţii negative, chiar dacă îşi doresc sincer, nu mai găsesc resurse pentru a comunica în cele mai potrivite moduri. Aş spune chiar că tensiunile interioare mari corelează cu cele mai nepotrivite şi ineficiente moduri de interacţiune. În furia momentului, oamenii se rănesc unii pe ceilalţi, adesea fără să-şi dea seama. Bărbaţii uită de sensibilitatea partenerei, devenind grosolani şi brutali, femeile uită de eforturile partenerului, amplificându-şi nemulţumirea, condamnându-l şi gândind negativ. Aproape orice om covârşit de supărare sau teamă „cade" în patternuri de acţiune şi dialog inadecvate. Nu am folosit întâmplător verbul „a cădea". Este ca şi cum organismul ar fi condus de la un nivel psihologic inferior funcţionării obişnuite, nivel ce operează cu o singură valoare: supravieţuirea sau conservarea individuală. Asumpţia mea este că la acest nivel trăiesc bine mersi „animalele" noastre interioare: cruzimea, ostilitatea, invidia, lăcomia, gelozia şi alte simpatice lighioane. Este ca şi cum, dacă teoriile reîncarnării ar fi adevărate, tot ceea ce noi am fost înainte de a deveni oameni ar fi codificat şi conţinut pe niveluri arhaice ale psihicului. (Aici e loc de multă speculaţie şi, de dragul stimulării mintale, te invit să te gândeşti ce legătură ar putea fi între nevoile şi vulnerabilităţile tale, pe de o parte, şi animalele care te atrag sau pe care le respingi puternic, pe de altă parte. Ca unul care am dobândit o anumită expertiză în astfel de analize ciudate, îţi garantez că există legături.)

Maeştrii spirituali ne învaţă să ne apropiem cu prudenţă de „animalele" din dotare, pentru a le cunoaşte şi a le îmblânzi. Această natură absolut primitivă este rezervorul unei vitalităţi extraordinare. „Domesticită" şi controlată cu succes, ea pune la dispoziţia Eului energii impresionante care pot fi investite în acţiuni şi scopuri sublime.

Cum mai e mult până departe, vreau să-ţi povestesc,

dragul meu călător, despre o altă metodă la fel de minunată de a face faţă şi a rezolva pozitiv un conflict emoţional profund. Mă refer, bineînţeles, la tehnica scrisorii.

Când tensiunea emoţională ameninţă să te doboare, discuţiile nu numai că nu folosesc, dar uneori chiar intensifică neînţelegerile şi trăirile negative. A încerca să dialoghezi cu afecţiune, grijă şi respect pentru celălalt în toiul unei tornade emoţionale este o întreprindere necâştigătoare. Cum spuneam, exprimarea scapă de sub control, iar a discuta devine un fel de a turna gaz peste foc.

Tehnica Scrisorii este o modalitate de a renunţa la gaz şi a te retrage împreună cu „focul” personal lângă o apă mare reprezentată de conştiinţa ta superioară. Altfel spus, a-i scrie partenerului o scrisoare în loc de a-ţi exprima intempestiv sentimentele negative este o cale mai bună de a linişti „focul” şi chiar a-l pune la treabă.

Ce se întâmplă atunci când scrii?

O grămadă de chestii. Când scrii îţi poţi exprima trăirile fără a fi întrerupt şi fără a fi influenţat de gesturile, mimica, postura sau tonul celuilalt. Nu e deloc puţin lucru. Când eşti într-o stare de încordare emoţională, semnalele nonverbale transmise de partener te pot aduce în pragul exploziei.

A scrie este o modalitate excelentă pentru a veni în contact cu emoţiile tale, inclusiv cele de adâncime. Uneori poţi fi stupefiat aflând cât de lipsit de afecţiune, încredere şi acceptare eşti pentru partenerul tău. De asemenea, intensitatea trăirilor negative se reduce dramatic, lăsând spaţiu de manifestare şi pentru gânduri şi sentimente afectuoase.

Când scrii, nu e nimeni lângă tine care să te preseze să te exprimi sau să te acuze pentru modul cum te exprimi. Ai libertate completă de exprimare, ceea ce îţi permite să

comunici tot ce trăieşti, ceea ce nu înseamnă doar amărăciune, dezgust sau nervozitate, ci şi apreciere, iertare sau dragoste. În majoritatea conflictelor verbale, cele din urmă sunt la fel de prezente ca lirele sterline în buzunarele mele de contribuabil român.

Fie când scrii, fie când reciteşti scrisoarea, ai o oportunitate admirabilă de a-ţi analiza sentimentele şi ideile, acţiune care frecvent şi aproape automat te face mai înţelegător şi mai echilibrat. Exprimarea şi externalizarea emoţiilor îţi permite nu numai să le cunoşti, ci şi să fii mai uşurat şi să le gestionezi mai bine. Tehnica scrisorii poate fi atât de terapeutică, încât, după ce ai terminat, nu vei mai simţi nevoia să o încredinţezi destinatarului. Este ca şi cum ai scrie pentru tine, ceea ce înseamnă că destinatarul eşti tu.

Exprimarea, explorarea şi înţelegerea nevoilor frustrate, credinţelor şi trăirilor negative le scade puterea, adică le aduce la acele niveluri la care pot fi controlate sau înţelese cu adevărat. Faptul simplu de a sta şi a-ţi observa lumea interioară pentru a o descrie în scris îţi permite să devii spontan mai senin şi mai detaşat, să vezi totul într-o altă lumină, să-ţi descoperi şi să-ţi accepţi propriile abisuri.

Pentru a redacta o scrisoare onestă nu e necesar să fii ziarist, scriitor sau profesor de limba română. E suficient să ştii literele, să ai o coală de hârtie şi un pix nenorocit. Nu scrii pentru a fi premiat de Uniunea Scriitorilor, ci pentru a descrie ceea ce simţi. Nu-ţi trebuie studii de literatură comparată pentru a scrie „sunt supărat pe tine pentru că mă tratezi de sus” sau „mi-e frică să nu mă părăseşti”.

Cui îi poţi scrie? Oricărei persoane cu care te afli într-o relaţie conflictuală de câteva minute, zile sau ani. îi poţi scrie partenerului (pe acest tip de scrisoare mă voi concentra ceva mai încolo), dar la fel de bine le poţi scrie

părinţilor sau copiilor tăi. (O persoană publică declara acum câtva timp că datorează excelenta relaţie cu mama lui scrisorilor pe care şi le-au trimis reciproc atunci când erau supăraţi.) îi poţi scrie unuia din cei mai importanţi oameni în viaţă, adică ţie însuţi (ţie îţi poţi scrie într-un fel din care poţi trage o mulţime de învăţăminte: pretinde că eşti altcineva care s-a îndrăgostit de tine, de resursele şi calităţile tale.) Şi, bineînţeles, îi poţi scrie bunului Dumnezeu, aducându-l aminte că exişti şi chiar ai anumite nevoi.

Mai există un tip de scrisoare, Scrisoare Nimicitoare sau Monstruoasă, care conţine cele mai josnice, mârşave sau spurcate gânduri şi sentimente la adresa partenerului tău. Decât să te prefaci că nu există şi să consumi energie în mod stupid pentru a le reprima, mai bine le dai drumul într-o scrisoare, după care îi dai foc. Unii autori (Gray, 1998) recomandă să i-o citeşti partenerului dacă crede că îi poate face faţă. Eu nu te sfătuiesc. Nu e nevoie să fie impregnat şi el de cea mai primitivă sau decăzută parte din tine însuţi. E suficient că duci tu această povară. Aşa că scrie fără să te cenzurezi, scoate tot ce este urât din tine şi apoi arde scrisoarea. Iniţial vei fi îngrozit de ceea ce se ascunde în tine, apoi te vei simţi uşurat şi purificat.

6.1. Formatul special

Pentru a-i scrie partenerului, există un format special în cinci paşi, pe care literatura de specialitate îl recomandă şi pe care îl găsesc şi eu eficient. Evident, nu eşti obligat să îi urmezi şi poţi scrie exact cum te taie capul. Dar dacă vrei să procedezi într-o manieră mai ordonată şi sistematică, iată paşii recomandaţi:

1. Iritare, supărare, vină

Este acea secţiune a scrisorii în care nu e nevoie să fii drăguţ. Descarcă-ţi sufletul, dă-i voie să se exprime acelei părţi din tine care crede că are dreptate şi că celălalt a greşit.

Şi nu încerca să fii raţional, să-ţi explici sau să-ţi interpretezi sentimentele. O frază gen „Ceea ce mă deranjează la tine este de fapt proiecţia superficialităţii mele inconştiente” este la fel de utilă ca hârtia igienică folosită. Lasă-i pe psihologi să aiureze în acest fel şi spune simplu: „Eşti atât de superficială. Nu te mai suport!”

Fii însă specific. Numeşte comportamentul pe care îl incriminezi, astfel încât şi celălalt să ştie la ce te referi. „M-ai înnebunit cu obiceiurile tale tâmpite de a merge în fiecare săptămână la stadion” este o exprimare mai bună decât „Mă enervează dependenţa ta”.

Uită de coerenţă şi stil. Dispoziţiile negative şi supărarea colcăie în inima ta şi nu le vei cunoaşte niciodată aşa cum sunt, dacă nu le exprimi fără să te cenzurezi. Cuvântul de ordine nu este eleganţa, ci autenticitatea. Pentru a demonstra cât de diplomat poţi fi, există societatea şi ipocriziile ei. Aici” societatea nu e prezentă. Există doar stări în formă brută şi un partener care are ocazia să te cunoască dincolo de fermecătoarele tale măşti sociale.

Problema cea mai mare legată de aceste stări primitive sau brute este că, dacă nu le exprimi conştient, în cuvinte, le vei exprima inconştient în acţiuni. În acest sens, cuvintele sunt magice. Energiaemoţiilor negative este „turnată” în cuvinte şi nu mai rămâne pentru acţiuni corespondente. În ceea ce-l priveşte pe partener, cu siguranţă va prefera fraza „Sunt atât de furioasă pe tine, încât îmi vine să-ţi trântesc vaza asta în cap” acţiunii propriu-zise.

Dacă eşti blocat şi ţi-e greu să-ţi exprimi spontan furia, ostilitatea sau enervarea, iată câteva începuturi posibile:

M-am săturat să...

Mă enervează...

Cum ai putut să...

Nu-mi place că…

Te urăsc atunci când…

Mă deranjează…

Sunt supărat că…

Nu mai suport să…

Ce urmează în loc de… te priveşte pe tine. Ce ştiu eu este că, după ce ţi-ai făcut damblaua exprimând şi consumând furia, te-ai apropiat de un nivel emoţional mai adânc, anume:

2. Durerea, tristeţea, dezamăgirea

După ce ai fost Domnul cel Furios, Marele Judecător sau Cel-care-le-ştie-pe-toate, urmează să laşi ce este mai sensibil şi mai vulnerabil în tine să se exprime. Acesta este Eul Copil, acea parte receptivă şi delicată a fiinţei tale atât de uşor de rănit când nu este protejată.

Cuvinte de început:

Mă doare…

Sunt trist…

Sunt dezamăgită…

Exemple:

Sunt dezamăgită de atitudinea ta. Mă aşteptam să mă sprijini.

Mă întristează să văd câtă atenţie acorzi cărţilor tale şi ce puţin contez pentru tine.

Mă doare când mă întâmpini cu răceală.

Nu e exclus, când îţi exprimi aceste trăiri, să te podidească plânsul. E firesc: acolo unde există durere, există şi lacrimi. Dă-ţi voie să plângi pentru a te elibera de aceste trăiri. Consumându-le, ai ajuns la următorul nivel:

3. Teamă, insecuritate, îngrijorare

E timpul să arăţi că nu eşti chiar atât de puternic Sau de grozav, că dincolo de Egoul tău încrezător există, ca la orice om, anxietate sau frică.

Mă tem…

Sunt îngrijorată că…

Mă preocupă…
Mi-e frică să…
Sunt îngrozită că…

În special pentru bărbaţi, condiţionaţi social să fie puternici şi duri, contactarea acestui nivel emoţional este dificilă. Ca să spun aşa, o acţiune anxiogenă prin ea însăşi. Curaj, camarazi! Paradoxul uimitor este că trăirea completă a acestui nivel ne deschide spre un simţ mult mai integrat şi mai autentic al puterii personale.

4. Regret, ruşine, asumarea vinei

Abia acum îţi va fi clară situaţia în ansamblu, vei înţelege care e adevărata problemă şi, mai ales, în ce constă contribuţia ta. E timpul să-ţi asumi responsabilitatea pentru tensiunea sau suferinţa pe care ai declanşat-o şi să-ţi ceri iertare. Orgoliul sau falsa mândrie nu au ce căuta aici. A fi demn, în acest caz, înseamnă a admite că ai greşit şi a-ţi cere scuze. Orice altceva te dezonorează şi te coboară din condiţia de om la cea de să zicem, maimuţă.

Pe de altă parte, pentru a-ţi exprima regretul, nu e necesar să fi greşit sau să fii singurul responsabil pentru ce s-a întâmplat. „Îmi pare rău” poate însemna „îmi pare rău că am aşteptări atât de înalte şi că tu suferi când nu reuşeşti să le împlineşti”. Nu e nimic greşit în a avea exigenţe înalte şi totuşi îţi poate părea rău, pentru că ele sunt asociate cu durerea celuilalt. Poţi regreta nespus faptul că partenerul e bolnav, fără ca tu să fii responsabil pentru asta. Îţi poate părea rău dacă celălalt se simte jignit sau insultat, chiar dacă prin ceea ce ai spus nu ai avut o astfel de intenţie.

Cuvintele cheie sunt:
Îmi pare rău…
Îmi cer scuze…
Mi-e ruşine că…
Mă simt stânjenită…

Te rog să mă ierţi pentru…

Sunt responsabil…

Călătoria ta emoţională s-a apropiat de sfârşit (nu, nu de obştescul sfârşit!). Ai ajuns la ultimul nivel, care face toţi banii:

5. Iubire, iertare, înţelegere, afecţiune, apreciere în sensul cel mai înalt al acestui cuvânt, este nivelul sufletului. Aici inima ta e plină de iubire, este curată şi deschisă. Te-ai reconectat la sufletul tău şi, chiar dacă celălalt a greşit sau nu aprobi ceea ce a făcut, eşti gata să-l iubeşti în continuare.

„Te iubesc şi aleg să te iert”. Poate că mă repet, dar o fac dintr-un motiv puternic. Vreau să accentuez că iertarea este o alegere. De asemenea, iertarea este o expresie a iubirii. Aceasta este echivalent cu a spune că cei care iubesc sunt cei care iartă. Iar cei care iartă sunt oamenii care iubesc. Prin urmare, nu poţi alege să ierţi dacă nu iubeşti. Căile neiubirii te obligă să ai sau nu dreptate, să fii corect sau pedepsitor. Iar obligaţia sau constrângerea exclude libertatea. Un om constrâns, un om care nu poate alege nu e un om liber. Rezultă clar că iubirea şi libertatea sunt corelate, dacă nu cumva se contopesc. Credinţa mea este că ele corelează la oameni şi sunt fuzionate înăuntrul Divinului, pentru care a fi liber este totuna cu a iubi.

Dar uite cum, cocoţat pentru a arunca o privire în fiinţa lui Dumnezeu, am uitat de treburile mele, anume de a descrie şi a analiza tehnica scrisorii. Îmi cer scuze. Îţi apreciez răbdarea. Ştiu că eşti nerăbdător. Aşa că, în continuare, te voi face atent asupra unor proceduri de redactare.

a. Încearcă să echilibrezi cele cinci părţi. Nu te întinde pe jumătate de pagină la partea cu ostilitatea pentru a expedia ultima parte într-o propoziţie. Dacă ai descărcat multă tensiune la început, asigură-te că există suficientă afecţiune şi acceptare la final.

b. Nu te opri la prima, a doua, a treia sau a patra parte. Mergi până la capăt! Rostul scrisorii nu este să-ţi deversezi supărarea sau dezamăgirea, nici să faci caz din fricile tale sau să-ţi pui cenuşă în cap ca un martir profesionist. Scopul este să te conectezi la izvoarele de recunoştinţă, afecţiune şi iubire din sufletul tău. Ţine minte următorul secret: dacă nu ţi-ar păsa foarte mult de partenerul tău, nu ai fi atât de rănit sau furios. Aşa că, vorba cântecului, dă-i înainte cu tupeu, căci nu vei regreta.

c. Întoarce-te la un nivel anterior dacă simţi nevoia. Este natural ca, după ce ţi-ai exprimat teama sau tristeţea, să te descoperi indispus sau mânios. Du-te la nivelul corespunzător şi completează-l.

d. Nu rectifica şi nu şterge nimic. Unii autori recomandă ca nici măcar să nu reciteşti scrisoarea. Nu le împărtăşesc opinia. O poţi reciti pentru a-ţi clarifica şi înţelege sentimentele. Dar las-o aşa cum este! Mintea este vicleană. Dacă te vei convinge să o „îmbunătăţeşti” sau să o cizelezi, şi tu, şi partenerul tău veţi pierde o experienţă autentică în cel mai înalt grad.

Cât de lungă trebuie să fie o scrisoare? Avântatul meu scriitor... cititor (poftim, că nici nu mai ştiu cine eşti!) ... Răspunsul la această întrebare depinde numai de tine şi de intensitatea emoţiilor tale. Dacă te simţi în mod constant neapreciat sau neglijat de partenerul tău, cred că 10 pagini sunt de ajuns. Faptului că aseară a fumat în bucătărie, în ciuda promisiunii făcute, îi poţi aloca o pagină. Zic şi eu! Cel mai adesea, prima scrisoare pe care oamenii o compun este şi cea mai lungă, deoarece ea conţine numeroase gânduri şi trăiri negate sau reprimate. Pe dă altă parte, dacă observi că nu poţi scrie altfel decât foarte puţin, că trebuie să te forţezi pentru a ajunge la nivelurile regretului şi iubirii sau că îţi sună nereal să spui „te iubesc” şi „am nevoie de tine”, acesta ar putea fi un semn puternic al diminuării sau dispariţiei dragostei

pentru partenerul tău.

În ce priveşte partea cu „nu-mi găsesc timp pentru scrisoare”, sper că ai mai mult respect pentru inteligenţa mea. Cum se face că ai timp pentru a te certa, a fi distant sau rece ca gheaţa? Dacă te interesează armonia vieţii voastre emoţionale şi viitorul relaţiei, există timp din belşug. Aşa că nu mă lua cu „nu am timp”. Nu timpul este problema! Problema este disponibilitatea ta de a fi onest, de a exprima ceea ce gândeşti şi ceea ce simţi, cu orice risc. Şi-ţi reamintesc, a-ţi asuma astfel de riscuri este indicatorul maturităţii tale emoţionale. Dacă pretinzi că eşti un adult, atunci poartă-te la un adult. Pentru că, dacă te porţi ca un copil speriat de bombe, produsele culturale care corespund vârstei tale psihologice se găsesc pe Fox Kids şi Cartoon Network. Iar cu banii pe care i-ai dat pe cartea asta, mai bine îţi luai de la anticariat câteva numere din „Arici-pogonici” sau „Pif”.

6.2. Proceduri de expediere şi primire

Buun! Pentru a nu fi făcut de două parale de un scriitoraş ca mine, îmi închipui că te vei aşeza la birou şi vei scrie afurisita de scrisoare. Dar filmu’ nu s-a terminat!

De Angelis (1987) recomandă ca partenerul să-ţi citească scrisoarea de faţă cu tine. Se aşteaptă ca, auzindu-ţi sentimentele rostite de altcineva, să le înţelegi şi mai bine. Nu-i obligatoriu. Poate le-ai înţeles complet, poate partenerul e mai securizat şi liniştit dacă o citeşte fără tine. Această parte e negociabilă. Hotărâţi împreună cum e mai bine.

Lucrurile stau similar dacă tu ai primit o scrisoare. Dacă nu vă puteţi înţelege (transformând această problemă într-un nou pretext al luptei pentru putere), ascultă sfatul meu: cedează tu! Fă aşa cum doreşte celălalt. Dacă vrea să o citeşti de faţă cu el, cu voce tare sau în gând, conformează-te. (Nu uita că cel mai inteligent cedează primul.) Dacă vrea să o citeşti în altă cameră,

citeşte-o în altă cameră. Şi dacă vrea să o citeşti în pijama în faţa casei, dă-i telefonul meu. (De mult n-am mai avut un client ţăcănit.)

La sfârşitul lecturii scrisorii, conform teoriei, ar trebui să se întâmple următoarele lucruri:

— Să simţiţi că ceva s-a restabilit între voi, să vă simţiţi mai conectaţi unul la celălalt;

— Să scadă foarte mult tensiunea emoţională;

— Să înţelegeţi mult mai bine ce s-a întâmplat;

— Să vă îmbrăţişaţi;

— Să treceţi la lucruri mai serioase, cum ar fi puţin sex.

Dar nu întotdeauna socoteala de acasă se potriveşte cu cea din târg. Mai precis, ce cred psihologii adânciţi în fotoliile lor de baştani nu se potriveşte cu evenimentele din teren. Uneori există atât de multă tensiune emoţională, încât scrisoarea nu-şi va face efectul magic.

Citind scrisoarea, partenerul se poate simţi şi mai iritat sau dezamăgit, retrăgându-se şi mai mult în spatele zidurilor interioare. Sau, deşi înţelege foarte bine mesajul, să constate că nu poate reacţiona cu dragoste.

Nu te ambala! Uneori, atunci când cineva intră în contact cu trăiri atât de profunde, are nevoie de timp pentru a le decanta şi clarifica. În primă instanţă, ar putea simţi doar dezamăgire sau frustrare, abia mai târziu venind în contact cu aprecierea, încrederea sau iubirea. (D lume emoţională complexă (ca să nu spun încâlcită) nu se pune în ordine cât ai bate din palme. Îţi mai aduci aminte paragraful cu maturitatea? Oamenii maturi au relaţii excelente cu Domnul Timp, în sensul că au răbdare. Despre tine ştiu deja că eşti un om matur. Ceea ce înseamnă că vei avea răbdare. Cum spune şi proverbul, cu răbdarea treci marea. În acest caz, Marea Conflictelor.

Alteori s-ar putea să-ţi lumineze beculeţele şi să realizezi că n-ai scris totul. Trăiri blocate se trezesc

înăuntrul tău, idei până nu demult izgonite din conştiinţă reapar. Foarte bine. Te aşezi frumuşel la masă şi mai scrii o scrisoare. Îţi garantez că, aşternând pe hârtie adevărul şi numai adevărul vieţii tale emoţionale, te vei simţi eliberat.

Iar dacă celălalt este tulburat, indispus sau tensionat de scrisoarea ta, dacă are chef şi crede că e o treabă deşteaptă (iar noi ştim deja că este), poate răspunde prin propria lui scrisoare. Îşi poate rezolva astfel trăirile negative apărute în urma citirii scrisorii tale.

Este profund uman să nu simtă imediat iubirea sau grija ta mărturisite în finalul scrisorii şi să rămână focalizat pe acuzaţii, critici sau nemulţumiri. Nimeni nu trebuie pedepsit sau sancţionat afectiv pentru asta. Repet, timpul e un mare vindecător. Oferindu-şi timp pentru a reflecta, va deveni, cu siguranţă, mai echilibrat şi mai senin.

Dacă tu primeşti o scrisoare care te dezorientează sau stârneşte vuietul emoţional, te sfătuiesc să spui: „Îţi mulţumesc pentru scrisoare. Vreau să mă gândesc la ea, după care vom sta de vorbă”. De ce să mulţumeşti pentru o scrisoare care te frustrează sau te enervează la culme? Nu, nu pentru că aşa e politicos, să mulţumeşti pentru ceva care ţi se oferă. Ci pentru a învăţa arta salvatoare a recunoştinţei. Nu uita că trăim pe planeta Pământ, unde egocentrismul e atotputernic. (Şi te asigur că am o cunoaştere profundă a acestui subiect.) A mulţumi, adică a trăi o clipă de recunoştinţă, înseamnă a coborî temporar Egoul de pe piedestalul pe care s-a căţărat.

Văzută prin ochii recunoştinţei, lumea îţi revelează un adevăr magnific: nimic nu trebuie să fie! Nu trebuie ca tu să fii fericit, bogat sau isteţ. Dacă eşti aşa, înseamnă că ţi s-a permis să fii aşa. (Evident, ai şi tu o anumită contribuţie, dar asta e o altă problemă.) Iar faţă de acel Ceva sau Cineva care ţi-a permis asta poţi fi recunoscător. Nimic nu constrânge Divinul sau Universul ca întreg să fie

într-un anumit fel cu tine. Ar putea oricând să te bage în faliment sau să-ţi umbrească mintea cea minunată. (Ştiu că această perspectivă asupra lumii e tare nesuferită pentru Ego, dar n-am ce face, o afirm.) N-o face şi acesta e un motiv de recunoştinţă.

Rolul recunoştinţei nu este să-l îmbuneze sau să-l manipuleze pe Dumnezeu, situaţie oricum improbabilă, ci să mai taie din nasul care i-a crescut Egoului şi care îl împiedică să vadă lumea corect. De aceea, a spune „mulţumesc” pentru scrisoarea primită e o formă de a admite că nu erai îndreptăţit să ai acces la profunzimile afective ale unei alte persoane şi a accepta cu recunoştinţă un dar. De ce un dar? Pentru că acea scrisoare nu era ceva care să ţi se cuvină. Partenerul a decis să-şi deschidă sufletul către tine şi, chiar dacă ceea ce vezi te nelinişteşte sau te enervează, în primă instanţă, procesul în sine este un dar pentru tine.

Ce se întâmplă dacă, după ce i-ai împărtăşit sentimentele în scrisoare, partenerul refuză să discute calm cu tine sau să-ţi trimită o scrisoare de răspuns? Nu te grăbi în a-l acuza că nu vrea să participe la rezolvarea conflictului. Este ca şi cum te-ai prevala de răspunsul lui pentru a te agăţa de propria ostilitate sau negativitate. Principala menire a unei scrisori este să te ajute să te eliberezi de tensiunea emoţională, să-ţi percepi toate trăirile şi să te reconectezi la fluxul iubirii. Dacă celălalt refuză să participe, conflictul nu va fi într-adevăr rezolvat, dar în zona ta ştii că ai făcut curăţenie. Dacă timpul trece şi relaţia stagnează în acest punct, explicaţia e una singură: celălalt are nevoie de conflict. El îşi derivă satisfacţie din existenţa conflictului şi se teme de încetarea lui.

Într-o asemenea situaţie de neimplicare a partenerului, se poate apela la următorul şiretlic: roagă-l să citească în faţa ta, cu glas tare, scrisoarea pe care i-ai

adresat-o. Următoarele consecinţe psihologice sunt posibile:

— Va fi stimulat să-şi asume responsabilitatea pentru partea ce-i revine din conflict, aşa cum ai făcut şi tu;

— I se vor activa emoţiile asemănătoare pe care le trăieşte, reuşind astfel să se elibereze de ele;

— Prin rezonanţă, inima lui va începe să vibreze pe lungimile de undă ale iubirii şi iertării.

Dar fie că tu îi citeşti scrisoarea, fie că el o citeşte în faţa ta, o regulă simplă trebuie respectată de amândoi. Anume: nu se admit niciun fel de comentarii, până când scrisoarea nu a fost parcursă în totalitate. Orice remarcă intermediară e de natură să declanşeze vechiul pattern al schimburilor verbale ostile, astfel încât sentimentele de afecţiune din finalul scrisorii nu vor mai fi notificate sau nu vor mai conta. Oricât de mare ar fi tentaţia, oricât de inacceptabile ar părea unele părţi din scrisoare, păstraţi orice comentariu, idee sau obiecţie pentru final.

O cheie subtilă pentru aplicarea cu succes a tehnicii scrisorii pentru cel care o primeşte este să fie atent la acele problematici care îi activează cele mai intense trăiri emoţionale. Aceste reacţii spontane, inclusiv de ordin corporal (înroşire bruscă, puls accelerat, contracţia abdomenului etc.), indică cel mai adesea probleme nerezolvate. Operează aici unul dintre cele mai frumoase şi rafinate principii ale psihologiei analitice, anume că reacţionezi spontan şi cu intensitate la acele probleme pe care nu le-ai rezolvat sau echilibrat în tine însuţi. De pildă, dacă celălalt îţi scrie: „Mă baţi la cap exact cum am văzut că face maică-ta cu tine”, iar tu resimţi o vie emoţie, fii sigur că nu ai rezolvat această problemă personală cu mama ta. (într-un limbaj mai preţios, o introiecţie maternă puternică îţi viciază relaţia cu un altul semnificativ.)

Dar ce se întâmplă dacă partenerul refuză cu încăpăţânare să ia act de scrisoarea ta, considerând-o

inutilă sau chiar ridiculizând-o? Ei bine, la atitudini extreme se răspunde, dacă orice alte încercări au dat greş, cu atitudini extreme. Mai exact, până când nu va dovedi o minimă responsabilitate pentru a te lua în serios, orice comunicare este suspendată. Nu prea e nimic de discutat cu un om indiferent la trăirile şi nevoile tale şi nimic de împărtăşit cu cineva care nu-şi rupe 15 minute din valoroasa lui viaţă pentru a te cunoaşte mai bine.

Dacă nu vei respecta acest principiu şi vei relua comunicarea, tot ceea ce vei obţine va fi o nouă altercaţie, dispută sau păruială. O persoană care în mod repetat refuză să închidă un conflict prin rezolvare şi nu prin reprimare este, cum spuneam mai sus, cineva care are nevoie de un pretext sau un motiv pentru a-şi alimenta sau descărca ostilitatea.

Îţi recomand, de aceea, să dai dovadă de fermitate şi chiar să-ţi reevaluezi relaţia, dacă „relaţia” înseamnă să fii cu cineva care are nevoie de conflicte, lupte sau încăierări. Iar „a reevalua relaţia” înseamnă a decide dacă e sănătos pentru tine să trăieşti alături de un partener neimplicat, intolerant şi ostil.

A scrie şi a înmâna o scrisoare de dragoste nu este o treabă uşoară. Ai nevoie de ceva curaj, deoarece dezvăluirea sentimentelor te face vulnerabil. Respingerea e dureroasă, mai ales când vine de la cel pe care îl iubeşti. De aceea tehnica scrisorii funcţionează mai bine când e asigurată o condiţie suplimentară: atmosfera de siguranţă! Vei fi în mod spontan mai transparent emoţional dacă ştii că partenerul îţi va primi cu respect scrisoarea şi, implicit, sentimentele împărtăşite.

Respectul este precum un catalizator magic pentru un proces al cărui scop este înţelegerea nevoilor şi dorinţelor reciproce, eliberarea de emoţiile negative, acceptarea celuilalt ca întreg. Chiar şi într-un cuplu armonios este mai degrabă utopic să crezi că există o

comunicare perfectă. Pur şi simplu există trăiri a căror exprimare produce durere, dezamăgire sau jignire în partener. Suntem pe Pământ şi nu într-una din lumile angelice pătrunse de înţelepciunea divină. În orice cuplu există o dinamică a nevoilor şi sentimentelor, iar a găsi un mod de comunicare acceptabil pentru a face faţă schimbării poate fi mai greu decât a găsi uşa prin care se intră în Uniunea Europeană.

Când sentimentele îţi sunt rănite, grija sau consideraţia pentru celălalt o zbughesc care încotro. Iar a-i înţelege perspectiva devine imposibil, deoarece el nu spune ceea ce ţi-ar plăcea să auzi. Cei mai mulţi dintre noi sunt înzestraţi cu dispoziţiile fundamentale de a auzi sau vorbi, dar arta avansată a comunicării reclamă mult mai mult. E nevoie să fii clar în raport cu gândurile şi emoţiile tale, să fii disponibil spre a le împărtăşi fără a le distorsiona sau înfrumuseţa, să ai deprinderea de a le exprima adecvat şi să fii deschis la adevărurile partenerului, fără a fi defensiv.

După opinia mea, este o eroare să credem despre cuplurile care au dificultăţi de comunicare că nu se iubesc. Este ca şi cum am crede despre cei care nu dansează satisfăcător împreună că nu au afecţiune unul pentru celălalt. Comunicarea este asemenea unui dans mai exotic pe care nu îl poţi deprinde dacă nu-i studiezi stăruitor paşii.

În cele mai multe familii, arta comunicării nu este stăpânită. Este o concluzie care nu derivă din vreo cercetare sistematică pe care să o fi făcut (deşi multe studii izolate o sprijină), ci mai degrabă am inferat-o din ceea ce văd aproape în fiecare zi. Dacă ar avea modele pozitive, în aproape 18 ani de antrenament copiii ar învăţa să se exprime armonios şi eficient. Un copil căruia i se spune sau i se dă de înţeles că nu trebuie să simtă cutare sau cutare este încurajat să-şi respingă trăirile, pentru a le

face pe plac părinţilor şi a nu rata tot soiul de recompense. Pentru a fi acceptat sau iubit, un copil învaţă să reprime orice emoţie pe care părinţii o găsesc de netolerat, la el sau la ei înşişi. Astfel, în unele familii sunt exilate fericirea, entuziasmul sau excitaţia sexuală, în altele, supărarea sau teama. Orice copil evită spontan spaima de a fi neglijat sau abandonat, reprimând acele părţi ale Sinelui ce par inacceptabile pentru părinţi. Treptat, el exclude din exprimare tot ceea ce este primejdios pentru supravieţuirea lui psihologică.

În viaţa de cuplu, poate mai mult decât în orice relaţie, aceste deficite sau vulnerabilităţi ies la lumină. Trecutul nostru „explodează” pe scena relaţiei de cuplu, ca un actor ce apare într-o piesă în care nu l-a distribuit nimeni. Dacă anii petrecuţi în familie ar fi inclus exerciţiul constant şi chibzuit al comunicării, controlul rezonabil şi exprimarea sentimentelor, ar fi fost deprinderi la fel de operaţionale ca mersul, cititul sau socotitul.

Dacă te îndoieşti de aceste afirmaţii, te rog să parcurgi următoarea listă de întrebări retorice:

— Cum poţi ierta, dacă nu ai fost iertat?

— Cum poţi admite că ai greşit, dacă în copilărie, atunci când ai făcut-o, ai fost pedepsit?

— Cum îţi poţi mărturisi gânduri şi emoţii despre care ţi s-a spus că sunt greşite sau păcătoase?

— Cum poţi plânge atunci când te doare, dacă ţi s-a spus mereu „maturizează-te”, „nu plânge”, „băieţii nu plâng”?

— Cum poţi cere să fii tratat cu consideraţie, dacă părinţii tăi nu se respectau şi nu te respectau?

— Cum poţi accepta defectele sau limitele partenerului, dacă în copilărie trebuia să fii perfect pentru a fi iubit?

— Cum poţi genera încredere în cineva pe care îl dezaprobi şi îl condamni?

— Cum poţi solicita sprijin, dacă în copilărie ai fost neglijat, ignorat sau izolat?

— Cum să-ţi exprimi afecţiunea, chiar şi atunci când eşti supărat, dacă părinţii tăi în situaţii similare erau monumente de răceală şi gheaţă?

— Cum să-l asculţi pe celălalt, dacă pe tine nu te-a ascultat nimeni?

— Cum să-ţi exprimi sentimentele, dacă ai fost respins când ai îndrăznit să o faci?

— Cum să ştii ceea ce simţi, dacă nimeni nu s-a interesat de ceea ce simţi?

— Cum să oferi acceptare, dacă tu nu ai fost acceptat?

— Cum să fii suportiv, dacă ai fost criticat neîncetat?

— Cum să spui „îmi pare rău”, dacă ai fost învăţat că aceasta e o formă de slăbiciune?

— Cum să transmiţi căldură prin atingerea ta, dacă în familie mângâierile nu erau prezente?

— Cum să ceri ceea ce doreşti sau ai nevoie, dacă în copilărie ai fost învinovăţit pentru că vrei prea multe?

— Cum să oferi apreciere şi admiraţie, dacă nimeni nu ţi-a oferit aşa ceva?

— Cum să-l faci pe celălalt să te asculte fără să urli sau să-l pocneşti?

— Cum să încurajezi şi să stimulezi, dacă ai fost descurajat şi blocat?

— Cum să-ţi deschizi sufletul, dacă cei pe care îi iubeai te-au trădat?

— Cum să fii devotat cuiva, dacă în jurul tău nu au fost decât exemple de egocentrism?

Tehnica scrisorii este un bun antrenament în materie de comunicare. În procesul exprimării, la masa de scris, deci „departe de lumea dezlănţuită”, trăirile se descâlcesc, se rafinează, se ordonează. Înveţi să spui lucrurile şi altfel, cu mai multă atenţie şi iubire. Şi dacă ai acces la scrisorile

pe care le-ai conceput de-a lungul timpului, o să vezi că nu vorbesc în pustiu.